细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的實相VI

内在自我的多维结构与运作方式

共四册（240–280节）第一册（240–248）

本册代码：Y6–1

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相VI》：内在自我的多维结构与运作方式

第一册（240-248节）

本册代码：Y6-1

细雨 著

© 2024-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.
本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引 (202512版)
第六部前 言
第240节 内在感官的作用，感知如何塑造现实，
伊斯遥视46，信封透视39：会员卡
第240节 浓缩提要
第241节 心理桥梁与意识连接，瑜伽练习的影响，
伊斯遥视47，信封透视40：冬青叶，私人课：罗脚的问题
第241节 浓缩提要（包括私人课）
第242节 生存人格与心理架构，信念如何创造实相，
伊斯遥视48，信封透视41：门票
第242节 浓缩提要
第243节 预知的多重可能性，时间流动与现实选择，
伊斯遥视49，信封透视42：保险收据
第243节 浓缩提要
第244节 梦境机制与意识矩阵，如何影响现实，
伊斯遥视50，信封透视43：笔记页
第244节 浓缩提要
第245节 直觉的验证与现实应用，赛斯的指导，
伊斯遥视51，信封透视44：疫苗接种卡
第245节 浓缩提要
第246节 灵性成长的关键点，年轻人的意识拓展，
伊斯遥视52，罗的怀俄明遥视解析
第246节 浓缩提要
第247节 玛丽安的梦境解析与心理疗愈，赛斯如何引导康复
第247节 浓缩提要
第248节 类星体象征与意识扩展，宇宙结构的隐喻，
伊斯遥视53，信封透视45：信封翻盖
第248节 浓缩提要

常见问题
细雨资料主要获取与下载渠道
细雨著作出版总览与代码对照表 （2026.1.9）

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引 (202512版)

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

第六部 前 言

在当前位面中的这个所谓的我，是由肉身、情志、心神、灵智构成的复合体。

人们常把内心世界里的心神当作自我的意识焦点，但其实它只是自我的生存人格，就好像开出租的司机一样。内在神魂借由这“出租车”经历与游历所谓自己的人生，渴望透过此番经历获得感悟，进而有所领悟与成长。

俗话说：当局者迷，旁观者清。在隔阴之迷的作用下，我们沉浸式地参与这一场生命的体验。参与闭卷考试的过程中，了解与认知自己当前的才能与问题都有哪些。并透过对自我行为与这些行为活动获得的反馈，来不断矫正自己对自身的认知，并调整自己的思维与行为模式。

在过往，此类反思与自省大多发生在中阴阶段，矫正的作用发挥在下一场人生规划中。但高维发现这样的自修方式自我成长较慢——醒来懊悔、入世即迷，如此反复意义不大，于是提出了教育改革并展开了试点实验，在这一前提下有了赛斯资料。

在第六部中重点讲述了：

- 生存人格对角色的作用与其运作的原理
- 生存人格与内在神魂的差别
- 如何借由冥想或“梦游”完成角色我的内在解离，并以神魂的状态达成跨维度意识访问
- 这样的出体体验对我们有哪些认知上的助益，又需要注意哪些常见问题
- 如何快速学会出体旅行
- 在出体旅行过程中的自我保护与注意事项都有哪些

在第六部里，赛斯针对健康问题给出了更多疾病自愈的实操指导，包

括：如何在两个月内自愈肿瘤、重症过敏的自我疗愈、焦虑症的自我心理调节等临床指导。

第六部的内容已经脱离早期的基础知识教育，开始了比较深入的课题，里边涉及到的知识点较多，可谓干货满满，但需要学习者对之前的整个名词体系有全面的认知，才能明白思维框架是怎么搭建起来的。

细雨

2024.5.13

Y6-1-240.1

第240节 内在感官的作用，感知如何塑造现实，伊斯遥视46，信封透视39：会员卡

1966年3月9日 星期三 晚9点 常规课

（这节课中进行了第39次信封实验，赛斯通过珍传递信息时，产生了一些有趣且令人发笑的结果。

在今晚的课之前，我正在为上周一的课程整理信封信息，晚上8:30，我停下工作，准备参加9点的课。这时我开始感觉到脖子后面渐渐出现一种僵硬的疼痛。到了8:45，这种疼痛变得非常难忍，于是我回到公寓后面的工作室，拿出灵摆做个快速检查，看看能否找出原因。我认为这不完全是身体上的问题。

我全神贯注于此，珍8:55从前面的房间叫我时，我刚刚得到了答案。我没有告诉她这疼痛，决定看看赛斯是否能在课中指出问题所在。珍也不知道我在用灵摆。9点前我在客厅的桌边坐下时，珍告诉我，由于临近课开始，她感到我不在身边时异常紧张，因此才呼唤我。她还感到一股明确的烦躁感，但不清楚其来源，也不知道是针对谁或什么。

这次课在我们的前厅进行。珍坐下时开始讲话。她没有吸烟，眼睛闭着。语速依然非常缓慢，伴有一些长时间的停顿。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在。迟早我们将不得不讨论，在某些情况下，当物理身体及其感官无法真正到场时，一个人是如何获得看似通过感官所获得的感知的。

遥视、遥感、心电感应、远距离读心术、直接对所谓的未来或过去进行旁观，这些好似是自己看到或听到甚至感触到的自身体验与所获感知信息，并非是由角色我的外在六感为大脑传递的。感触这一切的是内在感官系统，而感知这一切的是内在意识自我。内在意识自我不受角色我的外六感所限，但多数时候并不与角色我分享或共享内在感官信息。除非角色我肯于放下逻辑屏障，容许这些看似毫无证据的信息被内我传递过来，成为外在角色我知见的一部分。

这对于那些唯物主义与实证主义的严谨学术派来说是无法理解与认同的，但我们文明绝大多数的所谓科学进步，却都是依赖于这一类灵感而产生的。这导致大多数科学工作者对“灵感”保持着谨慎的态度，而顶级科学家们却在广泛地利用这一技巧。

当然，在多维实相与平行位面中，此类信息有时存在着极大的偏差，这偏差来源于对等实相的侧漏与过往平行角色失败时的经验记忆。虽然这些信息是真实的，但在此位面上却未必以同样的方式或形式被在同一时间展开成所谓的真实。

不幸的是，这个问题比表面看起来的要复杂得多。

我已经告诉过你们，每个个体都在创造物质，包括所有物体，同时也构建了他自己的物理形象。我们所认知的物质的连贯性、持久性幻象、在空间中的位置、颜色和质量，都是通过我之前已详细解释的方式达成一致的。

我们都各自活在自己的实相世界中，在自己的时间线里体验着由自己编排导演的人生功课。你构建了自己的形象与所遭遇的所谓“偶然”，并通过经历这些让特定的信息成为自己的记忆。在这些经历中，有一个可互动的世界，在这世界里发生着如此真实的一切。这所谓的真实是因为它们具备了位置、颜色、质地等物理感官要素。这和你梦中的经历其实没有两样，但梦因片段性被认知为幻，现实因连续性被认知为真实。当然这所谓的连续性，在较大或更大尺度上看，也同样是非常短暂的片段。

（参见1964年夏天第60-73节，以及其他多节课）

心灵感应是达成这种共识的一种方法。很早之前，我们已讲解过初级和次级构建。我强调，每个人只能感知到自己所创造的物质构建。

从根本上讲，预知和心灵感应之间并无本质区别。两者的表面差异源于人们对时间本质的理解不足。关键在于，这两种情况下，个体接收到的信息都不是通过已知的感官系统获得的。

就好像我们戴上VR头盔、穿上虚拟现实互动装备，在元宇宙内生成一个所谓我的角色，并透过它探索元宇宙内的环境。这个所谓的我，被赋予

了六感的眼鼻舌耳等，这个游戏角色被设定：当其眼鼻舌耳在游戏中受到伤害时，其相应感知能力将被剥夺。比如眼睛受伤黑屏、耳朵受伤静音、腿脚受伤会降低移动能力。
那当你玩了几个小时游戏后，你会认为那个游戏角色真的有眼耳鼻舌身意，而能感知元宇宙内信息，且与元宇宙内场景互动的是那个被自己创建出来的角色我。
但实际上，你所参与的元宇宙是你自己编程生成的；而感知其中现实的也不是那个所谓的角色我，而是这个戴着VR头盔的玩家，即内我。
不过我们要知道，即便这个所谓的内我，也不过是更高一层的虚拟我——玩家本身这个人格片段，是由无相无形之意识，投射到梦宇宙里的存在。

这一点经常被忽视，而人们往往更关注信息似乎来自〝现在〞还是〝未来〞。

当一个人所谓〝洞察性地看到〞一个事件时，情况就是如此。

我们经常在意自己的未来，进而引申到自己家庭与家人、地区与国家、世界的未来。我们在感知到某些信息时，会主动分辨，这是此刻当下的信息，还是过去或未来的信息。这对角色我来说是很重要的，但对于内我来说，却都一样。
因为作为编程员的内我，他在透过经验调整所谓的过往，好让下一次重复经历时，少走一些弯路；同时在预设所谓的未来，在角色尚且迷茫时，就已经为自己安排好了之后的遭遇。当然这些计划往往不止一条，总是存在B计划。因为理想很丰满、现实很骨感，自己觉得没问题的小科目，往往身临其境时才知道自己高估了自己当下的能力，也高估了角色我肯于配合的默契程度。
这就好像勇士骑着战马冲锋，前边有壕沟与火墙，勇士算好了路线与时机，但马到了阻碍前，却退缩不前，甚至惊恐乱跑把骑手丢在地上。
角色我的自由意识，可以成为识途老马，也可以成为未知变数。这里就涉及到了一个修行的法门：什么叫无我无为，不添乱就是帮忙，跟随热忱奋勇，不设立条件与阻碍。

首先，他抛开了〝时间的连续性〞这一概念，而这种概念通常会限制他的感知。此时，他的感知焦点发生了变化，使得他能够觉察到一个对他来说应当属于未来的事件。与往常一样，他根据潜意识中获得的数据构建物质对象。毫无疑问，他在帮助构建所〝洞见〞到的物质事件，就像他在当下帮助构建任何物质事件一样。

对物理属性等的共识，是按照通常的方式达成的。对你而言，不寻常的并非事件尚未发生，而是例如约翰·琼斯能够在椅子上感知到一个显然

超出他物理感官范围的情境。

我们习惯于为感知到的信息排序，就好像你拿到一堆被剪碎的照片，那照片中的画面是一列远方驶来的火车。你会开始玩拼图游戏，让每一块碎片都与其它的构成逻辑链接，形成相互关系。
但在内我与存有的交流中，很多时候，你手中拿到的照片碎片，不是来自同一张照片，你确实感知到了这些信息，但却很难把它们都拼凑在同一个位面实相里。或者有时那确实来自你所在的维度实相，也是你当前这一角色可能经历的未来，但因为某些抉择，你切换了自己所关注的意识焦点，进而就好像铁道岔口的扳道分叉发生了改变，你的人生列车去了其它方向，那些同样真实的未来场景，没能被你经历成真。

自我在物理存在期间并不像你想象的那样永久附着在物质身体上。与人格的其他部分相比，自我更加依赖物理自我。物理身体更像是一个"家庭基站"，从这里可以频繁地出发去探索。自我就像留在家里的守护者，充当"看门狗"的角色。

玩家有上线与下线的时候，但元宇宙内的角色我却始终只能存在于这个被玩家缔造出来的环境与故事线中。有时玩家会离开一会儿，上个厕所、吃顿饭、去陪陪家人朋友，这时角色我会进入睡眠或自运行状态。角色我对自我的这个所谓的我相当的当真，因为这就是它所具有的一切，尤其是这个角色的肉身物质性存在。内我明确地知道，角色我的死亡不过是自我存在形式的一场切换，如果自己想的话，分分钟可以再建一个新角色，甚至再一次地使用这一原有角色。
内在我，有时在同一时间不止只拥有一个角色我，它会穿插于不同的游戏界面中，同时扮演着各种角色；当然有时也会利用平行界面，同时激活多个相同角色，来展开不同的人生路径，借由一部分角色的失败经验，让某一角色获得完美的成就体验。

感官数据基本上并不依赖物质身体——这一点值得强调。个体可以通过其他方式接收感官信息。的确，内在自我经常使用感官作为一种持续的途径，以便熟悉与物质身体的生存和需求相关的情况，但内在自我并不完全依赖感官来获取所有信息。心灵可以绕过感官，以更直接的方式接收信息，并且像处理感官数据一样自动地翻译它所感知到的内容。

玩家戴着VR头盔，可以借由角色感知元宇宙内的交互情况，但这并非是唯一的感知途径。对于新手小白来说，这种VR直观经历会相当容易上手；对于编程人员来说，他们只要看到满屏的代码，这些代码就会在他们的脑海里直接转译成所谓的实相。

Y6-1-240.2

（9:30休息。珍像往常一样进入了解离状态。她只在喝了一口葡萄酒时睁开过一次眼睛。随着传讯的进行，她的语速有所提升。

我现在告诉珍，随着课程的进行，我越来越难保持“清醒”。实际上，我开始注意到一股强烈的疲倦感，尽管我毫无困难地继续记录，但我意识到自己似乎处于一种恍惚状态。与此同时，环顾四周时，所有事物似乎都更清晰，感觉房间的光线也更亮，尽管它原本就很明亮。我开始怀疑自己是否在回应赛斯传递的内容，因为我对这些内容非常感兴趣。）

在内在自我由于角色我的恍惚状态，从外在感官的制约中半解离或解离出来时，会惊讶地发现，我们身边所谓的真实世界，不过是能量流通过不同频率构建出的明暗。由于角色我肉眼的分辨率与解析度都很差，对可见光的感知很有限，所以一旦感知权从角色我中解离出来，就会发现我们其实始终是处于由光构成的矩阵中。
这差别就好像你用百元廉价VR头盔观影，然后突然摘下VR头盔后用肉眼看世界的差异。

（然后我想起在第232节课中，赛斯曾说他在上课期间处于轻度恍惚状态，因为他在做"某些自动调整，以便感知到你所能察觉到的我的一小部分存在。我还对你产生了镇静的作用，对你非常有益。"想到这些，我不禁猜测自己是否今晚有意在感知赛斯的存在，可能以幽灵形式出现；也就是说，赛斯今晚的存在可能比平常更强烈。

珍说，她在恍惚状态下也经历过类似的"疲倦"或倦怠感以及视野的更清晰。毫无疑问，在我频繁环顾房间时，并未发现任何异常，珍的面部也没有任何变化。休息时，这种感觉变得更加明显，但在休息期间消失了。在许多课程中，我都多次感受到类似的体验，尽管程度较轻。）

角色我处于意识恍惚时，内感将变得更加敏锐，这是一种自我焦点的转移。就好像你被精彩的节目情节吸引时，对其它周围的感知力会下降；而当电视内容很无聊时，你会提升对其细节的感知力。

（珍再次闭上眼睛，以稍快的速度于9:37继续。）

在通常的情况下，信息通过物理感官接收，之后由大脑进行解释。

当感知到一个千里眼事件时，信息由心灵接收并传递给大脑，大脑像处理常规信息一样对其进行解释。换句话说，物理身体察觉到这一信息，但感官系统被绕过了。

然而，解释的过程与通常的方式相同，否则信息对物质身体就毫无意义，也不会被记录下来。实际上，许多由心灵直接感知到的信息完全绕过了物质身体。

物质身体对此并不知情。然而，在某些情况下，潜意识会接收到这些信息。而在其他情况下，体验根本不会以任何方式记录在物质身体中，而是记录在与物理操作无关的更深层次自我中。

比如你闭上眼睛回想自己童年的房间，你的妈妈走进房间和你互动，这一切都如此真实地再现于你的意识里，被你的头脑生成为"相"并展现出来。这是一个电磁能量信号转化为生物电并构建出影像的过程。当然全程你都如此真实地感受到场景与人物的存在，可你的外在六感并没有参

与这一过程。
这样的内在经历，其实和角色我的外在经历同样的真实，或说同样是由梦宇宙通过显像矩阵生成的。只不过角色我透过外在感官形成的临时记忆，会存储在大脑中，然后上传回内在我的云端；而内在我的经历却未必共享给角色我临时记忆体，即大脑。所以我们梦醒后，如果你没能学会和内我交流，那你就无法记住自己的梦。因为做梦的是内我，而非这个角色我，所以在角色我的脑子里是没有这些信息可供回忆的。

（此时，疲倦感再度向我袭来，我锐利地环顾房间。我在写字时稍感难以集中注意力，但看向其他地方时倒是没有问题。珍的眼睛闭着，神态如常。

不久之后，我旧有熟悉的兴奋感开始在体内流动。尽管最近不常注意到它，但在早期的课程中，珍和我经常体验到这种效果。简言之，这种令人兴奋的刺痛感有时会局限在身体的某个部位，有时会像电流一样扩展至全身。更深层次的体验即是珍在她的心理时间实验中所称的“狂喜”。）

这是一种很奇妙的感觉：当我们进入到解离状态，并因自我意识状态是、并处于高频意识朝向时，会感受到一种自发的、由内而外的感动。你的心——当然不是物理心，会犹如金钟般感受到能量的共鸣，这共鸣会逐渐地扩散到全身。如果你的内在没有阻碍，那整个身体都会犹如音叉般被这共鸣而激发，并利用这共鸣为自己填充能量、校对偏差、疏通瘀滞。
当然每个人的意识水平是不同的，意识能量当量与自身频率频段也是不同的。一个处于低频负面思潮中的人，其感受到的则是恐惧、愤怒、无助、悲伤甚至绝望，并因此共鸣此类的能量与感触。此时救助自己的方法是觉知力——当发现自己处于这种低频负面的思潮状态中时，要警醒并了知到，这不是他人或环境的问题，而是自己的问题。
此时若指责、攻击、怨恨、咒骂他人，只会强化自己的负面意识朝向，并激发出更多的此类功课互动；如果用逃避、冷战、等待来应对自身的负面情绪，确实可以利用时间熬过这一过程，但很快又会面临再一次的补考，直到你肯直面自己内心中的无力感，并肯于自己做出必要的改变。当然这种对现状的改变不是逃或责令他人为自己做出改变。

（这一次，兴奋感从我的双脚开始，沿着双腿上升到臀部，然后显现在我的后脑勺。这并未干扰我的记录。它并非压倒性的强烈感受，但非常明确，并持续到休息时间。参见第1卷我首次经历这种感觉的描述。最初对我来说，这种感觉带有一丝恐惧，并伴随相当生动的内在视觉信息。赛斯在第24节中详细讨论了这种经历，解释它有时代表我尝试感知他，有时代表我感知其他超越通常感官渠道的信息。）

然而，如果需要，这些未在物质层面记录的内容对潜意识是可用的。在物质身体使用这些信息之前，它们需要从更深层的自我中提取出来，由大脑进行解释，就好像这些是通过你更熟悉的感官方式接收到的新感官信息一样。

此类属灵的能量体验，无法被准确地描述给从未体验过它的人。这种能量也并非是人类已知的任何可探查的电磁波。虽然它确实是一种光波，但其频率超出了我们这一界面可感知与理解的范畴，属于我们所谓的暗能量。当然其本身并非是暗淡的，恰恰相反，其光的属性远超我们的认知。只因它的频段在常人不可感的范畴内，我们的科学界对此类能量统称为暗能量。
经历过属灵能量洗礼的人，会因这种体验对多维坚信不疑；没有经历过的人，怎么也无法理解那是一种怎样的体验，甚至会怀疑其是否真实存在与可被经历。

在梦境状态下，你会闻到一些不在房间里的气味。这些气味的记忆被物质身体忠实而真实地印刻和记录，就如同清醒状态下闻到的"真实"气味一样。这种气味体验成为记忆的一部分，可以通过催眠唤起。有时它会像任何记忆一样自发浮现。这种气味对物质身体来说，与清醒状态下闻到的气味一样真实有效。这一点相当重要。

基本上，无论感官信息在你的标准中是否"真实"，都没有区别。如果它被物质身体记录和存储下来，它就成为记忆的一部分，而且是完全平等的一部分。以梦中闻到气味的情况为例，大脑经历了这一体验，然后像使用感官感知到的一样对其进行解释。然后，它被物质身体与其他体验融合在一起。

前面说了通过内在感官，人们可以看到、听见、碰触到普通人认为非真实的真实；进而，其实内在感官还有嗅觉并能闻到气味——虽然内在灵体没有所谓的鼻子与气息受体神经等器官，但这并不影响其对气味的感知力。
其实气味本身也是一种能量波，不同的气味代表着不同的能量状态，气

味的能量状态也可影响自身与他人。很多种疾病，在尚未能被诊断出前，就具有了其独特的气息，这种气息可被灵觉敏锐的人捕捉到。如果有相应的临床经验，就可在患者发病前几天甚至几年提前做出准确的预判。如果患者在发病前做出了相应的情绪、饮食、作息、偏好调整，那就可以有效地规避开疾病被触发的前提条件。
猫狗也能闻出疾病的气息，并尝试着用它们的方法来警告主人或疗愈主人。
当然气味除了疾病外，还有很多种，包括不快乐的味道、暴饮暴食的味道、身体腐朽的味道；当然相对的也有快乐的气息、健康阳光的蓬勃朝气、青春的气息等。
这些味道，并非是单纯的生化产物，但确实会直接或间接地对人体的生化表达产生影响力。这种影响力甚至可以是场域性的，进入该场域的人，都会莫名地受到这一信息素的干扰与同化。比如一个去给闺蜜劝架的媳妇，在回家后会和自己男人吵架，之后莫名地奇怪自己这是怎么了。
话说回来，内我确实具有嗅觉，但此嗅觉可与或不与角色所处的环境相关。换句话说，内我闻到的气息，可以是当前的，也可以是过往或未来的，还可以是其它平行位面上的。内我一般不与角色我分享这些信息，怕给角色我带来困扰；但一些开始了、包括意外开启了灵智的人，就会收到内我的六感信息，此时个人会被多元多维实相中相互“冲突”的信息困扰，在临床上被叫做：幻视、幻听或幻感幻觉。
在灵智、灵知、灵识上没能准备好的、心智不成熟的、认知不健全的个人，会因此倍感困扰。有些孩子天真地把此类实相坦言给家人后，还会被送医接受强行治疗。治疗的方法通常是摧毁性的，包括对不会闭嘴敢说实话的惩戒、对大脑神经的药物摧毁、对患者心灵的强力打压、对个体认知的再灌输洗脑，直到患者能符合我们常人认知的常态。
一些未能被家长及时送医的孩子，长大后会成为科学巨匠或时代伟人，但这些孩子一般都经历过很不被理解的童年，在传统教育体制内成为问题学生。这类孩子无法认同当代人类的知识，而老师与同学甚至家长也无法理解孩子的知见。

（9:56休息。珍像往常一样处于解离状态。她的眼睛一直闭着，语速变得更流畅，声音均匀。

再次，在传讯的最后阶段，我感到一种愉悦的倦怠感，同时用犀利的目光环顾房间。然而，在休息时我并未注意到任何异常。我再次将自己的感受描述给珍，而她让我惊讶地说，她在讲话时有一种主观的感觉，觉得自己的面部发生了变化。

我们想知道珍的这种感觉是否是由暗示引起的。这一周里，她一直在参考第68节课，因为她在进行一些赛斯资料的工作；这些课涉及个人对物

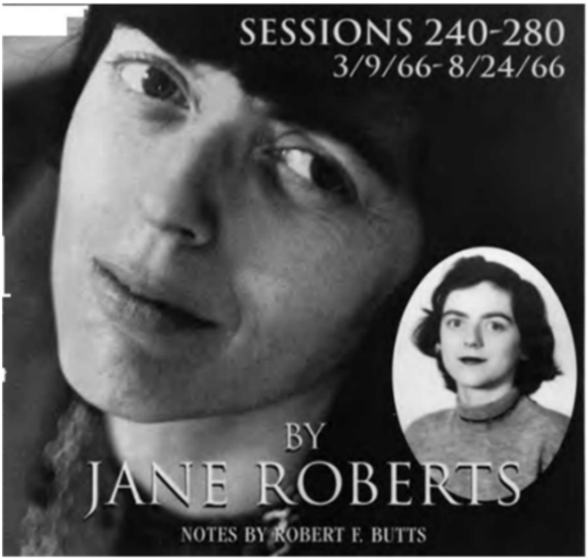
质的构建。比尔·麦克唐纳目睹了这节特别的课，并在课间用钢笔和墨水绘制了两幅画，描绘出他声称看到的幽灵，这幽灵出现在我们公寓门口。这种效果持续了大约一个小时；在这次课程期间，比尔和我都观察到珍的面部特征发生了明显变化。该现象在休息时间出现，没有任何预兆，持续了至少一分钟，让我们有充足时间进行观察。

赛斯当时告诉我们，这个幽灵就是他自己，比尔能够看到它，但珍和我看不到，因为我们对自己允许看到的事物过于“挑剔”。他还说，在未来——时间不确定——我们有时也会看到他的幻影，但绝不会是经常性的。）

角色我往往基于自我保护的渴望，对多维多元实相展开屏蔽。这种屏蔽可以让角色我忘我地体验当前位面中的单一实相，并更容易沉浸其中并认知为真。不管是多重人格还是多重实相，这些套叠的多焦点同时性展现，往往会让角色陷入极大的困惑。而角色我在有效地学到如何应对与开关这些能力前，会经受相当长一段时间的“煎熬”，只有极少数人可以熬过来，成为可在多维实相中自由游走的“怪鱼”。
这类怪鱼，通过自己的不懈努力，脱离出当前的位面，进入更广阔的领域继续成长，但很难说这是一个离苦得乐的过程，因为之后要面对的挑战会更难，要达成的目标会更艰巨。

（比尔对赛斯的画作描绘了一个极高的颅骨——据赛斯解释，这是比尔对赛斯智力高度的直观图形化表现——以及一个尖下巴。虽然下巴是尖的，但并不长。珍今晚说，她的主观感觉是下巴变得又长又尖。她还觉得头低垂到肩膀上，这是比尔画作的另一个特点。

请注意，上述幽灵现象和珍的面部变化是两个不同且独立的效应，虽然都发生在同一节课中。其中一个现象对我可见，而另一个则不可见。今晚，我没有看到珍的面部发生任何变化。



我们每个人都只活在自己的实相世界中，看见或感知到与自己能力相符的部分实相。在每一个生命的瞬间里都蕴含着万千种相互平行着的实相，每个人各自从中摘取出极小的一部分，成为被自己感知成真实的人生经历。
当然，你确实是在和他人一起共同经历着某些场景，但大多数时候，在场的所有人其实各自看到与听到的、感知并理解到的信息都各自不同，甚至有很大的差异。可是大家都心照不宣地默认其他人是与自己处于同一实相中，并将心比心地、一厢情愿地认为其他参与者也看到或觉知到和自己一样的实相经历。

Y6-1-240.3（D46、E39）

现在是第46次伊斯博士实验的时间。珍只在休息时抽了烟。她现在闭着眼睛，双手抬到脸上，因多次短暂停顿和少数几次长暂停而稍有中断。10:05继续。 ）

现在。请给我们一些时间处理伊斯博士的内容。

他今天收到一个用绳子捆绑的包裹。包裹里的物品是玻璃制成的。一个透明的杯子，带有把手，形状类似圣餐杯。

这个包裹与首字母M有关，也许是明尼苏达州，但我只确定是首字母M。数字4也与这个包裹有关。我相信它在两面都有地址，邮资是43美分。地址是用墨水印刷的。包裹的寄件人与字母W有关，也许是Winnip，但我只确定是W。寄件人所在城市的地址后有数字16。可能与某种卡片有关，还有一个与新闻爆料相关的“勺子”。此外，还有一封与里程相关的

信件或便条，也许涉及某次旅行。

约瑟，你有信封给我吗？

（“是的。”

珍在10:15停顿了一下。眼睛仍然闭着，伸手拿过实验信封，将信封放在额头上几秒钟，然后放到膝盖上。）

请给我们一点时间。这些是一些印象。

与字母M有关联，并涉及某个场合，在那个场合中某事未受到重视。这里也有与数字4的关联。一个矩形形状，以及一个相当大的X形标记。

（珍用拿着信封的手伸出手臂，做了一个大而有力的划掉手势，或者说是X形，眼睛仍然闭着。）

像这种东西，你看，深色的，X形标记也是深色的，表示某种取消。与错误有关。与音乐有关，也与一张A牌有关。涉及一些未知的事物，与4个人有关。与一根杆子有关。鲁柏想到了一根电线杆——这让他联想到电线杆。一个太阳形状，或在右上角是黄色的，可能像是光线。

数字12，可能还有3。十二月，但我不确定。你还有其他问题吗？

（我一直在尝试不同类型的问题。这是我第三次机会。第一次，我向赛斯询问一个未提及的类别，即颜色。第二次，我要求他从头再来一遍。这次，我尝试了其他方法。

“你能详细说明一下你所提到的未被重视的事物吗？”）

我所知道的只是有种感觉，似乎有些事情没有被重视，而某种错误可能是原因。

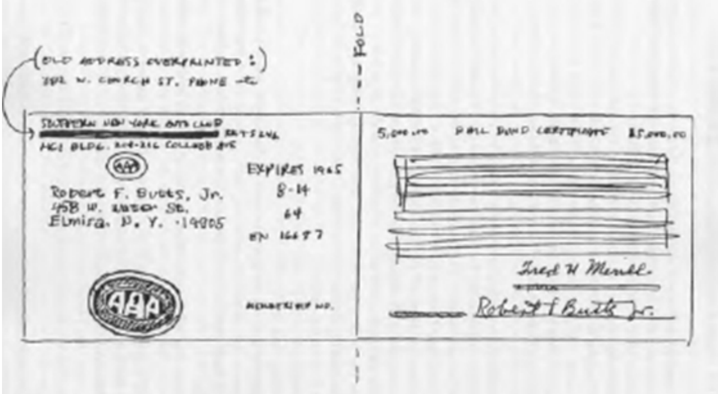
一个星期六，似乎与字母D和C有关，还与恩典和一个约会有关。

我建议你休息一下。

（10:25休息。珍像往常一样处于解离状态。她的眼睛一直闭着，语速逐渐加快了一些。

现在的情况似乎是，在信封实验中，珍总能获得一些视觉信息，无论是微弱还是更明显的。她说自己在早期的实验中也可能有过这样的信息，但没有足够快地捕捉到。这有些棘手。珍解释道，关键在于，这些信息通常需要解释。赛斯通过视觉方式向她传达信息；然后，珍的一部分需要正确地解读这些信息。她认为，在早期的实验中，自己未能意识到这一点，未能正确解读，导致了材料中的许多错误；实际上，通过赛斯，她一开始就接收到正确的信息，但需要通过精细的辨别训练，才能意识到问题的存在。当然，还需要更多的练习。这段经历中的X形状信息是一个例子，稍后会进一步解释。）

在角色我能做到全然解离的状态时，其传递的大多数信息是较少带有人为扭曲的；当角色我处于半解离状态时，内在信息会和逻辑脑与情感脑内的其它想法产生交融与化合，之后流淌出来的信息，有时带有明显的角色认知特性。此类信息被无意识地筛选和再编辑过。当然这里所说的无意识，只不过是角色我不觉得自己对内在信息做了这些手脚，因为“观察”本身就会引发多维信息的坍缩。
这里需要提醒的一点是，即便角色我做到了极好的自我解离，但要是与你链接的意识存有其自身意识频率较低，比如是滞留灵或中阴灵，那它自身因受觉知水平与可见幅度的限制，传递出的信息大多数本身就是扭曲或片面的，其认知导向和思维观点带有强烈的局限性。



(Tracing of the front and back of the AAA membership card used as the object in the 39th envelope experiment, in the 240th session for March 9, 1966.)

（见图。如前所述，这是一张AAA的会员卡，我于1964年8月14日购买，有效期一年。整张卡片完全是用深蓝色墨水印刷在光泽的白色厚纸上。唯一的例外是手工粘贴在我打字地址下面的大AAA印章；这是黑色

的，压印在箔纸上。卡片的背面密密麻麻地印有细则，详细说明了事故后的程序等内容，包括联系西联汇款和保释程序等。

奇怪的是，今晚的信封信息与早期课程中的一些材料吻合——这是我在使用这张卡作为对象时没有预料到的。1964年8月28日的第81节课的笔记解释了今晚的一些关联。我本周原本打算扔掉这张卡，但临时决定今晚用它作为信封对象，因此有意地遗忘了很多与1964年相关的细节。

赛斯没有逐一与我们核对每一个关联，但确实认可了珍和我能够确认的关联。

“与字母M有关联”，我认为可能指的是首字母MCI，用于表示埃尔迈拉的一个现代新办公楼，而我就是在那里购买的AAA会员资格。罗后来的注释：由Merrill签署。关于此物体的注释：这栋新建筑的地址后来添加到卡上，覆盖在被划掉的旧地址之下。在我1964年8月加入AAA时，这栋楼几乎刚投入使用，顶层还未完工。

“在那个场合中某事未受到重视。”这立刻让我想起一件与珍和我相关的明确事件，该事件没有被重视。这件事发生在我购买AAA会员资格的同时，地点是在MCI大楼对面的一个加油站。我们的汽车是事件的焦点，这段经历在1964年8月26日的第81节课笔记中有详细记录。

我在1964年8月14日星期五下午约1点购买了AAA会员资格。从那天开始，我们放假，第二天，即8月15日星期六，我们计划前往缅因州的约克海滩。那天珍和我开车去市区。珍在她当时工作的艺术画廊还有几个小时的工作要完成。我先把她送到画廊，然后将车留在了加油站做机油滤清器更换及一般检查。我随后穿过街道去MCI大楼办理AAA会员手续，然后步行回家。按照计划，当天下午5点我将回加油站取车，接上珍后便可以启程。

当我下午5点返回加油站取车时，却被告知那里的技工在更换机油滤清器盖时遇到了很大麻烦，盖子无论怎么拧紧都会漏油。我担心盖子的螺纹可能会被磨损，如果需要更换该零件，将涉及到拆卸我们那款车的转向装置，这样一来，我们的假期可能要推迟到下周了。

看着技工为车辆挣扎，我确信他对这项工作并不熟练。我当即表达了我的不满，然后去了画廊告诉珍。这正值赛斯向我们介绍“期望的力量”的初期阶段；珍坚持认为车子会在我们回去取车时修好。我们在餐馆吃饭时，珍集中精力想着车子已经修好的画面。一个小时后，我们回到加油站，车子果然准备好了。技工也表示惊讶自己竟然成功修复了问题。这件事当时让我相当不安，而现在却不会再困扰我了。

“这里也与数字4有关。”除了在对象上多次出现的数字4，我们找不到其他可能的关联。

“一个矩形形状”，会员卡是矩形的。

“以及一个相当大的X形标记。你看，这种东西是深色的，X形标记也是深色的，好像表示被取消了。”如前所述，这是珍从赛斯那里接收到的内部视觉信息的一个例子，她有责任对其正确解释。请注意，她通过感受信息，最终在最后几个词中得出更具体的结论。在会员卡上，清楚地印有有效期至1965年的字样。

珍说，在她提供这部分信息时，X形状的视觉感受明显在告诉她某些东西被取消了。这张卡的有效期到1965年。珍还看到一个大大的X形状，位于一个矩形卡片的形状内，但这个卡片形状上没有任何细节，让她能具体识别出信封中的物体。

“与错误有关。”这里突出了一个错误。当我填写AAA会员相关的保险单申请时，不小心写错了驾照号码。我直到回家后才发现这个错误，因此在回市区取车时，顺便去了MCI大楼的AAA办公室。工作人员告诉我这个错误并无大碍。

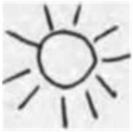
“与音乐有关”，让我想起我在AAA办公室时听到的音乐；这种音乐通过公共广播系统传遍整栋新楼。珍和我对此很熟悉，因为我们的一个朋友在MCI大楼的另一间办公室工作，她经常抱怨这类喇叭音乐，她不喜欢却不得不整天听。此外，AAA办公室位于地下层，没有窗户。我个人认为这种音乐是对缺少自然光的一种补偿。

“与一张A牌有关。”珍表示，这是她从AAA凸出的黑色印章中推导出的个人关联，该印章位于卡片底部，在我的名字下面，如前所述。稍后还有对这个印章的另一种解释。

“与某些未知事物有关，还有4个人的联系。”珍和我对这里的联系有一个想法，但由于无法找到支持证据，我们决定不列出它。

“与一根杆子有关。鲁柏想到了一根电线杆，这使他联想到电线杆。”如图所示的信封物体背面，AAA给出的详细说明中有很多关于使用电话的参考，这是涉及汽车事故后的程序。许多指示与电话、西联汇款等有关，正如卡片本身所示。

“一个太阳形状，或者右上角是黄色的。也许像光线一样。”珍说，这也与AAA会员卡上我名字下方固定的厚重、光亮的黑色AAA印章有关。对她来说，这三个A的设计可以象征传统的辐射线围绕一个圆形或太阳形状。她经常在自己的油画中使用这种象征手法，表现如下：



黄色或太阳的提示可能来自字母A的设计，但也可能源于封印本身的闪亮表面箔质感。如果物体倒置放入双层密封信封中，观察者可能会将其视为位于右上角。

“数字12，也许还有3。十二月，我不确定。”我的AAA会员资格有效期为十二个月，这可能让赛斯得到了十二月或第十二个月的信息，但在这里我们不确定关于数字3的含义。

“我只是感觉有些事情没有被重视。”这是我要求赛斯对此信息进行详细说明的回应。

“而且一个错误可能在某种程度上造成了这一情况。”我的想法是，这里提到的错误可能指的是我驾照号码填写的错误。赛斯也说“可能”。我认为这个错误可能与汽车事件有关，因为当时我觉得服务技工没有正确地完成维修工作，几乎导致我们度假出发延迟了几天。

“这里是一个星期六。”现在可以看出，我的提问确实促使赛斯提供了更多信息。星期六与信封物体有关，并涉及到我们的汽车。1964年8月14日星期五，我获得了该物体；在此期间，车被留在加油站维修，而加油站发生的情况几乎影响到我们第二天——1964年8月15日星期六——出发度假的计划。

“似乎有字母D和C。”这一提示未提供任何明确的关联。

“以及与恩典有关的某种联系。”当珍在这里找到关联时，她忍不住笑了起来。起初，我们认为她的想法可能不太贴切，但后来她觉得确实有道理，而赛斯也表示认同。请注意，在 AAA 会员卡上，旧地址被涂抹遮盖了。由于墨水较浅，我们仍然能辨认出旧地址：西教堂街 382 号。珍立刻联想到‘教堂’与‘恩典’之间的联系。

此外，新的MCI大楼离旧的AAA办公地点只有几个街区，新地址位于学院大道与教堂街的拐角。而恩典圣公会教堂就在教堂街向上两个街区的地方。

“和一个约定有关。”如汽车记录所述，我约定星期五下午5点去服务站取车，这也是我办理AAA会员资格的同一天。服务站位于AAA办公室对面，而汽车就在我去AAA办公室时停在了车站。）

在大多数时候，遥视或透视获得的信息，会因转译过程呈现出片段性、碎片性、象征性、表意性的扭曲。这很像梦中我们看见与经历的场景。梦境场景也同样具有这四类特征。所以在解梦时，在尝试还原出梦中表达的信息时，要学会对意境做出分析，而并非对那些“象征物”强行解读。

（在她继续之前，我告诉珍我希望赛斯能在本次课的早些时候对我的感

受做出一些解释。现在这些感受几乎已经消失了。我只感到头后部还残留一丝令人兴奋的感觉，而之前的疲倦感已经消失。此外，课开始前我感到的颈部疼痛也不见了。珍并不知道这件事。

10:48继续，珍的头靠在交叉的手臂上，闭眼平稳地说着。）

我不会再多打扰你们。你的感受是完全合理的。你确实感受到了我的存在，而且在较早些时候，我的能量相当强烈地传达了过来。

鲁柏已经开始担心，提前想到了一些可能针对他的书提出的批评，这让他有些不安，不过并不严重。正因如此，我一直在他身边关注着他。凭借直觉，他会找到理智考量与内在自发性之间的适当平衡。

现在，如果你没有其他问题，我就离开了。

（“我们对信封信息的关联判断如何？我们的解读正确吗？”）

确实是正确的。

（“这包括珍关于教堂和恩典的联系吗？”）

是的，这是正确的。他正在学习解读那些向他呈现的内在意象。

现在，我随时可以继续讲下去，时间由你们决定。我考虑的是你们的方便。

（“那么，你能谈谈我在课程开始前脖子疼的事吗？”

珍此刻直起身子，微笑着。她的眼睛依然闭着。）

你对上节课的实验结果不理想感到担忧，但你没有承认。实际上，你有时会觉得自己的实验简直是个“麻烦”（pain in the neck），即便你也承认它们是必要的。

（“这正是刚才灵摆告诉我的。”）

还有别的事情吗？

（“没有了，我想。今天很有趣。”）

我向你们两位致以最诚挚的问候。

（“我有没有机会见到你，或者看到你的显现？”）

如果你睁大眼睛的话。你过去曾经很接近了。

（“但还是不够近。”）

再试试用“正确的眼睛”去看。

（“我会继续努力的。珍希望当我在看到你时，提醒她睁开眼睛。”）

我们拭目以待。

（“晚安，赛斯。”11:00结束。珍解离如常。眼睛一直闭着。

珍得知赛斯关于我颈部疼痛的回答与我通过灵摆获得的答案一致后感到高兴。

赛斯比我通过灵摆更快地得到了答案，尽管时间不足对我有些不利。我在课开始前十五分钟才开始使用灵摆，并从周一课中的各个类别逐一排除，直到找到让我在身体上产生反应的类别。最终证明这是周一的信封实验，以及我对可能在这些问题上给珍施加压力的担忧。

灵摆告诉我，珍并没有这种感觉，课结束后她也同意。不过，灵摆显示我在这件事上对自己感到有些恼火，因此导致颈部僵硬。在珍打电话叫我之前，我还没有清楚意识到这种“让人头疼”的感觉。珍现在说，课之前她强烈感到一种烦躁，是因为她感知到了我对自己的不满。如前所述，她在课开始前就意识到这种不悦，但不清楚其来源。她并不知道我的颈部疼痛，也不知道我在使用灵摆。）

第240节 浓缩提要

罗在上课前一直觉着脖子和肩膀痛，他没有告诉珍，想看看赛斯是否会注意到这一点，并给出建议。

晚九点，珍准时开讲，赛斯的声音洪亮，上来就问出一个问题：

当物理身体及其感官感知到一个它不可能在场的事件时，感知是如何被个体所获得的呢？

然后赛斯开始就这问题做出解释：

每个个体都在创造物质和物体，同时也构建自己的物理形象。这些永久性的幻象包括在空间中的位置、颜色和质量，所有这些都是通过我已经清楚解释的方式即意识投射达成的，当然这需要通过内在自我的同意。

心灵感应是达成此类协议的方法之一。每个个体只能感知他自己构建的物理世界。预知和心灵感应之间没有区别——看似有差异的地方，是对时间本质理解不足的结果。

重要的是，在预知和心灵感应之间，个体接收到的信息并不是来自角色我的感官系统。人们更多地关注获得的预感信息是来自现在还是未来，但对于广袤的当下来说，这在矩阵中却没有差别。

一维因果线性认知与思维逻辑导致了连续性的时刻概念，这阻碍了自我获得超感的感知。只有自我意识的感知焦点随认知发生变化，从一维逻辑中解离出来，才能意识到所谓的未来事件或其它平行可能。

超感中的遥视、心灵感应、远距离聆听、预见未来、观察其它平行实相，这些都无法依赖肉身感官达成。

这个在伪装层中活着的角色我在其“物理”存在期间，并不像人们想象的那样始终附着在角色物理身体上。人格不像角色我那样依赖于这个肉身人物。这个角色的肉身对于人格来说更像是自己工作的单位——确实每天都来，但不会像角色我那般把这肉身看做是自己的全部。角色我就好像是看门狗，守护着它认为是自己的一切。

超感感官获得的数据基本上并不依赖于物理身体——这一点需要强调。个体可以通过其他方式接收感官数据。的确，内在自我经常会使用肉身感官作为一种感觉虚拟现实的手段，以使内我熟悉肉身的生存方式和兴

趣所在，但内在自我并不完全依赖肉身获取到的信息数据。因为心灵其实可以绕过肉身感官，以一种更直接的方式接收那些数据——毕竟角色所感知到的世界，都是由内而外投射生成的幻相，内我可以直接观察被投射前的信息。翻译这些信息后，内我也可获知肉身感官数据所感知的内容。

罗告诉珍，随着课的进行，自己越来越难以保持“清醒”：

（一种沉重的倦怠感让我的意识似乎处于一种恍惚状态，尽管我毫无困扰地可以继续完成速记，与此同时，当我环顾四周时，我发现一切似乎都变得更加清晰鲜亮，我感到房间里的光线也更鲜明，尽管一开始就很明亮。

我想知道我是否在同步感受着赛斯现在所提到的超感体验，我发现这非常有趣。）

赛斯曾说：“我在上课期间处于轻度恍惚状态，因为我在做某些自动调整，以便感知到你所能察觉到的我的一小部分存在。我还对你产生了镇静作用，这对你非常有益。”

珍说她在恍惚状态下也经历过类似的“疲倦”或倦怠感，以及更清晰的视觉。

在所谓的通常情况下，角色我感知的信息是通过物理感官接收的，然后由大脑做出解释。而在体验超感的感知过程中，比如千里眼事件时，那些信息会由心灵接收并由内在意识通道传递给大脑，然后大脑将其解释为角色我逻辑可理解的通常信息。

换句话说，物理身体意识到了跨维度的信息，但这些信息却绕过了肉身感官直接呈送给大脑。当然不管是由内投送给大脑的信息还是来自肉身感官的信息，大脑处理与解释的方式通常是相同的。当内我特意把信息透露给角色我时，那一定是想要让角色我因此而能觉知与明白些什么，否则把多维信息透露给角色对于物理有机体没有任何意义，也不会被角色我关注。

实际上，大脑直接感知的许多信息大多都完全绕过了物理有机体。物理有机体并不知道这些念头或说是灵感从何而来。内我透过潜意识确实在某些情况下为角色直接投送信息，不过在大多数其他情况下，多维经验根本没有以任何方式投送给大脑记录，所以角色我的肉身其实对很多真实发生过的事情是一无所知的；而这些记录并不在人脑里，而是在与任何物理操作都有很大程度不同的、更深层次的全我中。

然而，如果需要，这些在物理脑上未记录的资料是可透过潜意识读取的，也是可用的。调用这些信息给角色我使用时，需要从深层全我中获取调阅权限并取出这些资料，由内我传递给角色的大脑，然后角色脑进行解释。这些想法、认知、念头、知识，是角色我不熟悉或不具备的。

罗再次感到奇怪的倦怠感笼罩着自己：

（微醺的恍惚，让我的目光更锐利。我在聚精会神地速记，那令人兴奋的感觉席卷全身。在进行早期课时，珍和我都经常会经历这样的感受，这是一种非常愉快的刺痛或令人兴奋的感觉。它可以出现在我身体的任何肢体或部位上，或在局部或扫过全身。这一现象的更深层次，珍在她的心理时间实验中称为“狂喜”。这一次，它从我的双脚开始，沿着腿部向上移动到臀部，然后在我的脑后显现出来。

在两年前早期课的初期，一开始我对这种感觉是恐惧的，各种突如其来的相当生动的内部视觉信息让我惶恐。赛斯解释这种体验代表了我感知到他的存在，是一种能量共鸣，而有时代表了我感知到其他超出通常感知渠道的信息，即高频意识能量流。）

在梦境状态下，你会闻到肉身旁没有的气味。这些气味的记忆被身体忠实而真实地记忆成电子数据，存放在脑海里。这些“被”闻到的气息，就像在清醒状态下闻到的一样“真实”。气味是记忆的一部分，可以通过催眠来回忆。

有时它会自发地出现，就像任何记忆一样。这气味对于肉身来说会与在清醒状态下闻到的气味一样有效。这相当重要，因为基本上基于这点你们可以理解，无论自己感觉到了什么，你的感官数据其实并不以你的标准来判定什么是真实，而其实这些真的都没有区别。不管是肉身感觉到的还是内我传递来的，经历一旦成为记忆的一部分，那对于角色来说就是真的，两种信息是平等的。对于人们来说，自己的记忆构成了自己一生的实相，而这记忆是外感的还是内化的，角色我通常是无法区分的。

（晚上11:00结束，珍很高兴得知赛斯关于我颈部疼痛的回答与我通过灵摆获得的答案是一致的。

灵摆给我的答案是：我对自己有些恼火，因此身体无意识地处于一种战斗的紧绷状态，这导致颈部僵硬。

珍说，她在今天课程前曾强烈感到某种烦躁，那是因为她共鸣到了我对自己的不满。）

Y6-1-241.1

第241节 心理桥梁与意识连接，瑜伽练习的影响，伊斯遥视47，信封透视40：冬青叶，私人课：罗脚的问题

1966年3月14日 星期一 晚9点 常规课

（昨晚，蓓·加拉格告诉我们，她一直在遵循赛斯在第238节课中给出的建议，但到现在为止，她颈部、左肩和手臂的“滑囊炎”还没有改善。不过，她仍然在继续执行这些建议。赛斯认为她的问题跟不当的瑜伽练习以及第三到第五节椎骨间的紧张有关系。

这节课在客厅里进行。和前几次一样，珍几乎没有抽烟，语速依然较慢，伴有不同长度的停顿。她坐着讲话，左手托着低垂的头，眼睛闭着，整个过程都保持这个姿势，直到休息。）

有许多专家建议人们多参加各种体育锻炼，比如抻拉筋骨的瑜伽、有氧锻炼跑步等。这些锻炼对增进心肺能力、提升肌体强韧度都很有好处，是强健体魄的好方法。
但需要注意的是，大多数体育运动都是健康人为健康人设计的，而多数病患因身体肌肉和韧带、包括骨骼发生了或发生着平衡性的改变，导致在做运动时，会持续加重病情。
这就好像你家汽车的轱辘上有五个负责固定轱辘的螺丝，其中三个发生了松动，车辆在城里开时只是轱辘摇摆着，一旦上了高速就会发生严重的事故。
所以我们要知道，很多种锻炼形式，并不适合所有人，而主持这些锻炼的所谓教练是没有基础医学常识的，往往会为了盈利夸大锻炼的好处，挽留不适合某些运动的人参与那些“极限”运动。在临床上，瑜伽练习往往是导致骨骼、肌腱发生器质性病变的重灾区。因为一般瑜伽班的教练，多是年轻漂亮的小姑娘，不但匮乏医学常识，还不能理解中老年人的正常机能退化。在鼓吹与引导各种麻花般的姿势时，很容易造成身体小关节的滑脱、韧带撕裂断裂甚至骨折。

晚上好。

我们的交流中确实有某些心理框架在运作，我会尝试解释它们的功能和组成结构。

我会先谈谈我们这边的具体情况，然后再扩展到更一般的讨论。你们知道，鲁柏有他的自我意识和潜意识，此外，他的整体人格还包括其他领域或层面。用我们这边的话来说，这是一个“完形人格”或“心理桥梁”，

在起作用。

角色我作为高阶人工智能载具，承载着来此经历体验的内在自我。珍的内在自我叫鲁柏，而他此刻搭乘的载具叫珍。珍有自己的头脑意识与身体意识，后者又可细分为菌群意识和激素反应。
如果我们把人体理解成一艘远洋渡轮，那就不难理解船员在横渡大洋时，对舰船的影响是巨大的；而船长、大副、水手长之间的配合也很重要。那么作为出资方的雇主，你按照自己的计划上船后，是否能去往你心目中设想的目的地、何时抵达，就已身不由己了。
乘客与船长、船长与船员间，存在着一系列微妙的关系。无法理解与摆平这些关系，那这趟旅程很可能就变成一场闹剧版的灾难。船员们各有诉求，船长、大副各有心愿，至于你这个船客的心愿，一旦开船了，是否还有谁搭理你就是未知数了。
反正在茫茫大海里，你喊破嗓子也没人能听到，能找谁讲理去呢？
内在自我透过潜意识通道与外在自我设法沟通，这种沟通表现为灵感念头；而角色我的头脑思想与情绪浪潮，往往会忽视灵感“不切实际”的念头，认为那是不理智不逻辑的；但可笑的是当身体给出诉求时，即便是不理性、不逻辑的角色我也会无脑执行，比如纵欲、暴食、熬夜、练腱子肉。另外当激素涌动时，很多人的情绪会把逻辑脑直接无视，先耍后想；或干脆懒得想，亦或没能力思虑，就是那种怎么痛快怎么耍的人绝不在少数。

（珍和我立刻被赛斯所说的“心理桥梁”一词所吸引——我们觉得这个说法十分自然，也极具启发性。）

这种心理架构显然必须是开放并且能接受信息的。同时，它也必须由我自己本质中的一部分，以及鲁柏人格的某些部分共同构成。你可以把它看作是一种心理上的"延展"，尽管这个词并不完全贴切。

"桥梁"或许是更合适的说法。这种心理框架本身具备成长性。从鲁柏的角度来看，它代表一种心理上的扩展；而在我这一侧同样如此。它部分源于所有人格中固有的能力—心灵能力，并且由能量构成。它并不是一个次要人格，因为它存在的维度与次要人格完全不同。

次要人格是当主体原生人格被角色我架空后，由角色我的执念、妄念、贪念、欲念，构成的一个角色我人格，它常伴随着相当的自我扭曲和因扭曲导致的相应疾病，这包括心理疾病与身体疾病。
当自我有机会真正地认识到自己跨维度的多重“复合性”后，借由认知的改变，自我意识可通过梦的通道与内我形成直接链接，并开始逐步掌控自身失控的全局。
照顾好自己的身体，但不会纵容它肆意妄为；尊重自己的情绪体验，但不会被情绪所绑架；合理地运用自己的逻辑思维能力，但不会用它构筑

起成见之墙；学会与内我沟通，并努力地达成其此生的夙愿与需求。
在建立起多重自我的沟通渠道后，在展开多重自我的相互合作中，不管是水手、大副、船长、乘客，都会为此次航程而感到骄傲并大有收获。

这种心理框架就是我们得以交流的媒介。它纯粹是一种心灵结构，通过心灵感应将我的概念传递给鲁柏。出于多个原因，我们一直倾向于使用浅度催眠状态，而不是更深的出神状态。

我们可以把赛斯说的这个“心理框架”简单地理解成WiFi信号，当然这只是比喻，这种无形的能量意识波，让不同意识个体间可以达成心电感应，并借此达成意识流的传递。

我的主要兴趣在教育上。通过我们现有的方法来指导鲁柏，这个过程本身也能更加清晰地被观察和理解。部分信息会自动地进入鲁柏的意识中，他在说话时，并不需要有意识地为我进行翻译。

之前我们已知，演绎珍的鲁柏和赛斯是同一个意识存有下的不同人格分支，所以在严格意义上来说，珍所做的并非是通灵，而是另一种形式上的自言自语。当然这不是一种人格分裂或多重人格，而更像是一种类似于双胞胎在演双簧。

不过，由于我们所采用的方法，有时翻译仍是必要的。在很多情况下，这种翻译是由通过介入的心理框架完成的。简单来说，这个框架就是鲁柏人格和我之间最接近交汇点的心理支点，因为他的人格不会消失，而是扩展自己。这种心理扩展在他那一端，和我这端的扩展相结合，共同形成了之前所说的〝完形〞，即〝心理桥梁〞。

在之前我们说过意识的能量共鸣，每个意识体都有自身的意识能量频段，相对成熟的意识体具有更广泛的意识能量频率兼容性，成为更成熟的意识存在，并不是说，你的意识能级从-600变更成了+600，而是你能理解与兼容从-600到+600间的所有意识形态。而青涩的年轻意识存在则很难理解高频的或低频的意识状态，因此不管是认知还是理念都具有强烈的自限性，呈现出非黑即白、认可或不认同的二元性分化态度。
这是因为其尚未真正地体验和经历过多元中的所有面向与可能性。
当你没穿过她的鞋、走过她的路时，很难理解她为何会如此想、如此感受、如此抉择。当然我不是说，那想法与抉择在那种情况下就是最优解，但其却有其相应的道理与苦衷。很多人喜欢站在自己的角度与高度指正他人的人生，却很少能真切地理解对方的心理空洞与习气认知造就的迫不得已。
赛斯利用自己是灵体的优势为我们带来从它视角上看到的实相，并借由可与鲁柏的意识共鸣，经由鲁柏演绎的珍之口说出这些知见见闻。

这就好像有个爱玩游戏的大学生，他注册了一个游戏账号，并借此进入元宇宙玩耍，而他的兄弟有时借用他的角色，利用他的麦克风，对着元宇宙内的其他玩家讲话。
其他玩家看到的是，同一个角色能说出两种截然不同的话语，有着不同的声线和神智认知成熟度。

不过，在这个学习过程中，如何解释我传递给他的意象，通常还是取决于他自己。心理桥梁可以传递信息，甚至在某种程度上进行转换，但很难进行解读。

这个心理完形起到了连接作用。在很大程度上，我依赖于鲁柏自身的知识和认知范围。比如，对于他完全陌生的概念，我就不能强行让他通过语言系统表达它，而必须循序渐进地引入这些概念。

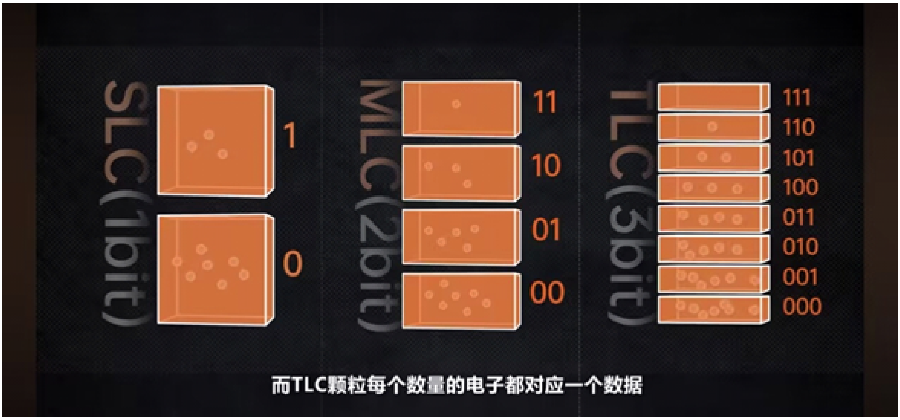
语言是一维线性信息传递手段，因为语序和内容表达过程的原因，其天然地构成了因果前后的表达与解读误导。图片是二维信息，观察者选择着眼点，但可在更广阔的视角里，看到信息的大体全貌。小视频构成了三维信息传递，画面在动起来后，有了时空的表达能力，但也因此又落入了一维线性时间的表达局限中。
意识投送，很像是我们当今的网络文件的远距离相互传送。一个三小时的影视文件会被压缩成特定代码，然后拆分成若干小“包”。这些文件包被同时发送给多个信息流中转路径，再被接收方从多个路径同时接受。这些看似碎片的零星信息，被我们称为“灵感”。如果你能抓住并重视这些灵感，你就能由点涉面地获得这信息的全貌。如果你忽视它，想着过会儿再回头研习，等你有空时，会发现在自己的脑海里根本找不到它的踪迹。这是因为这些信息位于内我的意识云端，不存在于角色脑的脑海中。
很多多维画面，我们是可以感知与领悟的，但却无法用人类现有的语言与语序表达。这是因为我们还有很多非本位面的事物没有命名过，也没有可以表达多平行实相同时性的语序语法。
每个人都具有自己的自由意识，是否愿意与内在自我相互配合达成自身神智的提升，高我无法强迫角色同意这一诉求。如果角色我有对全然智慧的渴望，那双方会一拍即合。当然在引入多维知见的时候，自身的信仰与已有知识架构会给出相应的阻碍与辅助。
比如说，你很想学习电脑编程，而恰巧你的邻居又是全球最顶尖的编程员，他虽然很乐意教给你些东西，可是他说的每个单词术语、理念逻辑，你都听不懂，无法理解时，学起来就会很吃力。要是你的小孩子很好奇，缠着你问你和隔壁的叔叔学到了些什么时，你又要怎么告诉你的孩子你都学到了些什么呢？你能说出来最浅显的道理，或许对你的孩子来说，还是太匪夷所思无法理解。
信息的传递，需要信息管道的转译能力，而转译需要海量的知识储备与

全面的认知广度。这样在转译的过程中，才不会因词穷而无可奈何地扭曲了本真意。尽管如此，就算最智慧的传法者，在传法时也难免会因篇幅与语言的限制，带来信息的局限性。

Y6-1-241.2

举个例子，在向你们解释"片刻点"之前，我必须先清楚地讲解"广袤的当下（spacious present）"这个概念，才能向你解释在多维平行架构中，每个自我都同时各自干着不同的事情。这并不像表面看上去那样简单，因为这一过程中不存在强迫，鲁柏总是心甘情愿地让我向他灌输概念，而他则在我的帮助下，用言语将其表达出来。

珍这时就好像是一个同声传译的翻译。她把赛斯的话，通过自己的嘴说出来。而赛斯好像是某一外星使者，来联合国参加会议，他说出的道理、使用的名词、描述的场景、引入的典故、借用的比喻，都是地球人闻所未闻、见所未见的。
反过来说，就好像你突然穿越到了古代，你向古人描述用手机链接WiFi，然后与全球千万人同时进入元宇宙内，体验梦回唐朝。你说的是中文，但不是古代中文；你的汉语发音也与那时的古人不同；你所描述的各种名词与场景物件，古人们都没有可想象的对比参照物。这还怎么沟通啊！
幸好有个比你更早穿越来的人，他愿意帮你转译你说的内容。他帮你翻译，用古人的话、说他们能听得懂的比喻，才能把你认为是常识的浅显道理，似是而非地表达给古人。
比如SSD固态硬盘，一个指甲盖大的晶体就能装下整个大英博物馆内的资料。它利用在单晶内放入电子的数量，来完成信息的存储与传递。每个单晶放入的电子量为0/1/3/5/7五种状态。并规定当电子读取与编写程序时，以这五种状态构成的八种不同三位数阴阳参数来表达。



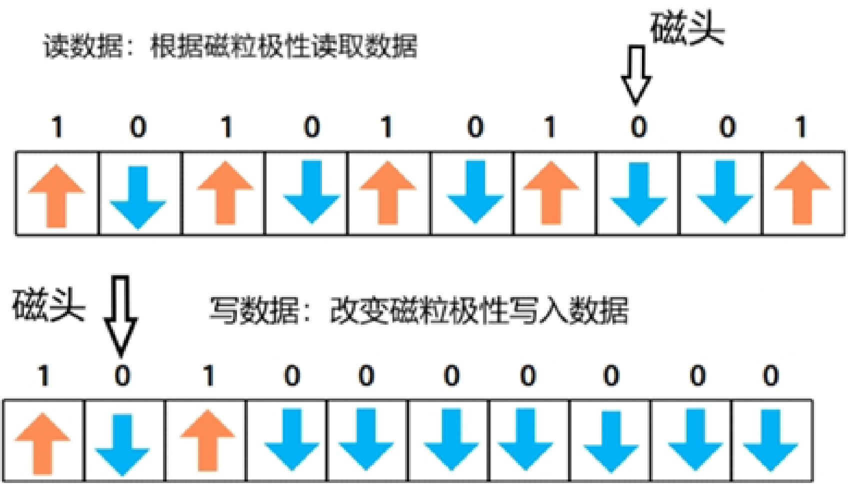
上图：TLC颗粒每个数量的电子都对应一个数据

规定当单晶内有3个电子时为阳，有7个电子时为阴，这一规定结束了混乱的电子编码时代，之后阴阳化生出了四象，即：阳阳、阳阴、阴阳、阴阴。四象加没电的中空，构成了五种标准形态，被我们的古人叫做五行。五行生成了八卦，每卦中有三爻，分别是：111、110、101、100、011、010、001、000。这一算法，可以用最小的能量，高效地存储与计算，并基于这种算法，利用程序构建出整个虚空体系。

现在举的这个例子，我想很多人可以理解；但哪怕是在五十年前，这一理念说给人们听时，肯定有不少人会认为：什么阴阳四象五行八卦、算法矩阵，都是封建迷信的糟粕。

一般人只知阴阳，但其实还有色空。在一个比特字节单位里，其实有四种状态，即：有电子、没电子、电子带正极或负极。即0/1和正/负。

一个是道家说的阴阳，一个是释迦说的色空。这两者合并再加上三爻八卦、五行四象、两仪，整个矩阵是如何被能量场构建出来的就已经很清晰了。



见上图细雨图解

在多维多元的多重平行世界中，每一版角色我与每一个意识分身在很当真地为其生命体验而忙碌着。这句话是多么地直白简单，又是多么地让人难以理解。在早期课进行到此时，240节课的循序渐进，让我们可以毫无障碍地理解与接受对大多数人来说是匪夷所思的跨维度信息。

通常，我会传递给他一个内在的意象，或一种整体概念的体验，但如果这些信息不能被鲁柏用语言表达出来，那么它们就无法传递给你，也就失去了意义。

A：欧买嘎，我看见了什么！太不可思议了，太美了，一切都在其中，都在动！
B：你看到了什么？
A：我不知道怎么形容它，它具有所有颜色，却没有固定的形状。我不知道它是什么，也无法描述它，它在不断地变化着，我就在其中，而又在其外。我看着它，它也看着我，可我就是它。你明白了吗？
B：我一点儿都不明白。你说的话，让人费解。

现在我建议你们第一次休息。

（9:30休息。珍在第一段传讯时，像往常一样处于解离状态。整个过程中，她始终保持着原来的姿势——闭着眼睛，头靠在左手上。她不知道为什么会这样。这次她没有抽烟，而在临近休息时，语速稍微加快了一些。

赛斯在第149至152节课中开始讲解“片刻点（moment points）”的概念，并在第44节课中首次讲解了“广袤的当下（spacious present）”。）

随着数字化的普及，现在的年轻人很少有谁见过老式的电影胶带了。其实一堆摞放在一起的老电影胶带可以很形象地帮助我们理解时刻点与广袤的当下。
每盒电影胶带中，都有将近120分钟的影片，影片的每秒钟都是由24个定格画面构成的。这些画面在以每秒24帧的频率播放时，观影者就会认为自己看到的是一个真实的世界。
每一帧早已定格在胶带上的画面，就是一个片刻点。对于观众来说，在

观影时确实有一个故事的因果线性进程被感知且记忆成实有；但对于电影放映员来说，在观众入场前或散场后，甚至身临其境时，他面对的都是一整卷胶带。

故事在开始前就已结束，在结束后又会开始。并且这只是那一堆电影胶带中的某一个——就在一墙之隔的左右，其它的所谓真实，也同时被如此地播放着。这就是广袤的当下。

（最近，珍在阅读G·泰雷尔（G. N. M. Tyrrell）的《科学与心灵现象及幻象》，她告诉我希望赛斯今晚能谈谈他是如何与她建立联系的。9:39继续。）

在某些情况下，情况是这样的。

比起内在资料或那些并非通过物理感官传递的信息，鲁柏显然更熟悉感官印象（sense impressions）。因此，在我们的实验中，我经常会给予他一个意相（impression），而他会自动将其转换为视觉影像（image），尽管他的眼睛是闭着的。然后他会倾向于像对待普通视觉图像一样，从字面上去解读它。

（81）他们默默地走着。温暖的茶子花香和刺鼻的野草清气，阵阵吹来。淑君小声说："我要入团了，你欢喜吗？"大春点点头。淑君又说："别人入团，你也这样欢喜吗？"

在很多时候，赛斯投送给鲁柏的意识信息，是某一画面或小视频，而鲁柏扮演的珍，要通过自己的语言表达能力，把自己看见的、感受到的、理解到的、联想到的东西表达出来，让三维或二维信息降维成一维的语言，并可被记录流传。当然我们都知道，在信息降维的过程中，难免会

有扭曲与失真，甚至很多内容是无法透过语言描述与表达清楚的。
比如每个人都做梦，你晨起后，用文字能把自己梦中所见写下来并不难，但要想做到对其细节的90%还原，那就不容易了。

上节课中的"X"影像（image或译为意象）就是一个很好的例子。

（参见上节，其中记录了AAA卡片作为信封实验对象的相关信息。卡片上标有到期日期，而珍通过大胆的手臂动作捕捉到了这个概念，并以"类似于某种作废的东西"的方式表达了几条信息线索。珍还描述了伴随她口述信息出现的内在视觉资料。）

为了简单起见，我会说是我给了他这个"影像"，但实际上我给他的是"意相"（impression），而他将其转化为"影像"（image），以便用他更熟悉的方式来处理。

因此，在这种情况下，如何正确解读这个影像，就取决于他自己了。你们所听到的这些话是我的话，而不是鲁柏的话。然而，它们是我思想的表达，但必须经过多个层面的过滤——首先是经过我们共同的心理架构（composite psychological framework），然后又经过鲁柏自身人格的筛选与表达。

在他这一侧，往往还会有一个最终的"调整"过程，以确保口头机制能够正确表达出最终的解读。当然，我会在他的许可范围内，利用他的个人联想，来引导他抵达正确的主题或影像。

然后，当我们成功时，我们会突然偏离他的个人联想，使他最终说出正确的词汇，即便这个词对他而言，本身并不是他个人联想中最符合逻辑的选择。

这一点相当重要，它展示了如何在一定范围内利用个人联想，而在达到目的后，迅速放弃它们，因为它们已经完成了它们的作用。

对鲁柏来说，这有时会令人感到困惑。但我们必须始终与心理结构合作，情绪在这种情况下总是遵循联想路径。

我们来举个例子帮助大家理解，比如我想利用AI作画，好用作文章的配图。这时我会给电脑一系列关键词，好让电脑程序理解我在表达什么与渴望获得怎样的效果图。
当电脑依据我给出的关键词制作完绘画后，这画面会呈现给第二个人看，看到这画面的人，将尝试着解读画面里表现出的内容与试图表现出的意境。
可问题是，我给出的关键词在被AI转化成图片时，多少都发生些扭曲，

这包括信息的遗漏减少与额外添加，另外还有表达失真。这个图片被观者解读时，观者在观察图片时的注意力焦点与语言表述能力，导致了对原关键词的二次扭曲。
信息管道在传递信息后，这些信息将会被第三方解读；而解读这些信息的第三方又会依据自身的认知理解能力，再诠释消息里的信息。这再诠释的解读过程又会是一次扭曲。
尽量地减少在信息传递中的扭曲，是每一个信息管道的功课，也是其修为的主要锻炼科目。赛斯告诉过我们，在地球这一位面上，进出的灵魂依据灵智的成熟度分为九大类。初阶的小白，多在意自己的皮囊、体能，之后开始关注如何拓展自己的认知与见识，再之后关注自己的团队并培养领导力。
在领导力得到发展后，会发现心灵的共鸣才是真正的力量与能力，于是艺术表达的感染力被重视起来，更关注自我与他人的心理活动。在内心充盈饱满后，自爱与关爱成为生命的主题，想要照顾幼小、渴望辅助他人、帮助他人的愿望变得强烈。这种爱的表达之后会升华成对群体无差别的奉献，进而尝试用自己的行动与言辞来帮助迷茫中的困惑者。
在本位面中，第九阶的灵魂，即见习心灵导师，它们学着成为知见的管道，用自己的嘴说出神圣的真理。赛斯就是这专业的实习者，同时他也在培养鲁柏成为见习教师。

诀窍在于，让鲁柏的联想自由展开到一定程度，然后巧妙地插入正确的信息。这有时并不容易。比方说，他的联想可能会从C到D，再到E和F，而恰恰在他准备说G的地方，我们需要插入X或Y，并且要做到足够自然，使他完全没有察觉到。

他同意我利用这种方式使用他的联想。这就好像是两个画家交替着用同一根画笔作画。然而，当联想没有如预期进行，被引导到与期望不同的结果时，他会有一种轻微的疏离感。

举个简单的例子。假设我想让他接收到“一杯水”的概念。让他获得“水”的印象相对容易，但这可能会让他联想到墨西哥湾，或者马拉松附近的海洋，甚至是约克海滩的浩瀚大西洋。我会先利用他的这些联想，确保他已经牢固地把握了“水”这个概念。但就在他准备说出“海洋”的瞬间，在已经借助他的联想引导至这一点后，我必须突然让他说出“一杯水”。

现在我建议你们休息。

Y6-1-241.3（D47、E40）

（9:59休息。珍解离如常，语速明显加快。在整个传讯过程中她始终保

持同样的姿势——低着头，左手抬起遮住闭着的眼睛，一直没有睁开眼睛，也没有抽烟。

现在是第47次伊斯博士实验的时间。珍再次采用同样的姿势，不同的是，此刻她的语速又慢了下来。10:06继续。）

请稍等片刻，我们要开始伊斯博士的实验内容。

我们很快会锁定测试目标。

首先，这是某种正式的场合，主要与一群男性有关。或许是他们的活动，或者是为了表彰他们的某个场合。但我认为，女性也在场。这里还涉及一场晚宴。

目标物品非常小，像一个顶针。金属制成，中空，上面有一些小孔。颜色偏绿色，带点灰色调，可能有一层氧化铜锈。或许还刻有字母。

他把它握在手里。显得有些不安，至少是在两只手之间来回摆弄它。

灰色的线条……他穿着灰色的西装吗？在正式场合，似乎不太可能。但我确实感受到这个关联。此外，还有某种圆形、红色、类似苹果的东西。

音乐。他遇见了一位女性—她曾是他一位已故男性朋友的亲密朋友。我认为，这里涉及字母w。

有某种"安全边际"方面的信息，可能与健康有关，或者是最近的一次医生预约。还有一团混乱的思绪……我不清楚这指的是什么。

约瑟，你有信封给我吗？

（“有。”

这是第40次信封实验。信封中的物体是一片干的冬青叶。这片灰褐色的叶子在我工作的台灯罩上贴了一年多；最初，我用它作为制作圣诞卡艺术作品的模型。因为它独特的颜色和形状，而且叶缘的刺仍然非常锋利，所以一直留着。叶子照例封在双层信封中，夹在两张纸板之间。珍从未见过这片叶子，也不知道我把它带回了家。

10:17，珍停顿了一下，仍保持相同姿势，闭着眼睛，头低垂在她的左手上。她没有睁开眼睛，右手伸出来接过信封，然后把它贴在额头上。）

请稍等一下。这些都是一些印象。

与某种深层有关。地下的洞穴，像矿井或坟墓。数字6。

某件相当引人注目的事情。一通电话。灰色和棕色。条纹。字母G和H。一组排列成行的不同形状。

一则来自某男性的信息，与某项成就有关。

与四个人有关的信息。一个约会，要么是没有履行，要么是尚未履行。

你有什么问题吗？

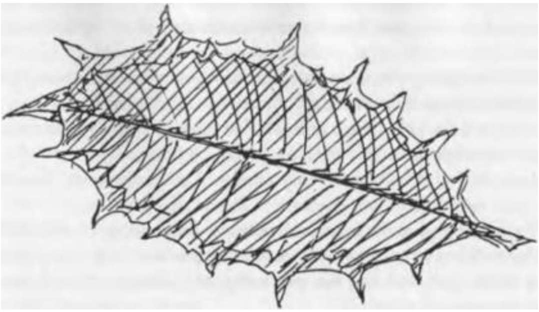
（这是我第四次就信封信息提问。对于第一部分信息我有一些想法。

“你能详细说明‘有关深层’或‘地下’的信息吗？”）

请稍等。鲁柏现在的印象是一个地下室。我的印象则是某种陡峭的、向下延伸的东西，有岩石，岩壁下面的地面坚硬而非松软，也许还有水。

我建议你们休息一下，除非还有其他问题。

（“没有了。”10:28休息。珍在整个传讯过程中解离如常，始终保持相同的姿势，眼睛一直闭着。



见信封对象冬青叶的示意图。赛斯的一些信息与实际情况相符。我认为另一部分信息在尝试追溯信封对象的来源——也就是我工作的地方——因此我提出了这个问题。我还认为关于洞穴和坟墓的信息指向了之前与我工作地点相关的信封实验。

珍和我找到了些关联，赛斯也简要肯定了其中一些。

“与某种深层有关。地下的洞穴，像矿井或坟墓。”赛斯在这节课前面提到了信封信息的联想，我认为这个信息是个很好的例子。我认为这个信息是在指向我的工作地点，这个联系是关于在那里工作过的一位已故的朋友埃兹拉·哈文斯（Ezra Havens）。他曾在我工作的艺术卡片公司工作多年，直到1964年去世。

参见1966年2月9日的第232节课。在那节课的信封实验中，也有类似的信息与埃兹拉有关。赛斯当时给珍提供了“坟墓”这一信息，象征着埃兹拉的去世。但在那个时候，珍不喜欢“坟墓”这个概念，因此没有使用这个词。而这一次，当赛斯给出这一信息时，珍直接说了出来。我们认为，这个‘坟墓’的信息是为了指向埃兹拉，而埃兹拉曾在艺术贺卡公司工作过，因此最终这一信息是为了引导珍认出艺术贺卡公司是信封物品的来源。

“数字6”：1965年7月6日，当地的《埃尔迈拉星报》刊登了一篇关于珍的超感知书的长篇报道。虽然我们认为这有可能是一个关联，但并不确定，因为我没有让赛斯专门说明这一点。不过，这篇文章确实涉及到接下来的某些信息。

“某件相当引人注目的事情”：我们相信这指的也是那本超感知书，如上述报纸文章中所讨论的内容。

“一通电话”：这篇报纸文章使得我的老板哈里·戈特斯曼的夫人给珍写了一张便条，邀请我们去他们家做客。珍在1965年7月用电话回复了邀请。所有这些间接的参考，似乎都是为了将我的老板哈里与信封对象联系起来。

“灰色和棕色”：这正是信封对象的颜色；这片冬青叶已经非常干燥脆弱，褪色成了灰棕色。

“条纹”：我认为这是指叶片上明显的脉络图案。它们比我绘制的示意图上显示的更加明显，具有立体感，从中央主脉向外分支，大致成平行线条。

“G和H”：我认为这是对信封对象来自我工作的地方的一个间接提示，我的老板哈里·戈特斯曼的姓名首字母正好是G和H。大约一年前，当这片冬青叶刚交到我手中时，哈里特别注意到了它，和我一样，他也被尖锐的叶刺扎到了手指。

“一组排列成行的不同形状”：我认为这是一个很好的参考，指向冬青叶在我工作场所的具体位置。我在工作时使用一盏Dazor台灯——这是一种标准设备，固定在我的绘图桌上。这是一盏荧光灯，带有一个大约18英寸长的灯罩。我习惯把各种小物品贴在灯罩上，以便随时参考，比如小图片、素描、胶带、小贴纸，以及其他各种物品。其中之一就是这片冬青叶。在大约一年前，我使用完它后，就把它粘在了灯罩上。由于灯罩本身细长，固定在上面的物品最终都呈一排排列。

“一封来自某位男性的信息，与某项成就有关。”：珍后来表示，她其实想说的是“女性”而不是“男性”，而这条信息应该也是对我的上司与信封物品来源的另一种间接暗示。请参考上文关于“电话”的说明。事实上，我上司的妻子才是写这张便条的人。

“与四个人有关的信息”：这一点我们不太确定，除非它是指珍和我在收到便条、打电话之后，与我的上司和他的妻子共度的那个晚上。我们通常把这种类型的印象称为“二次关联”，即它们与信封物品本身的直接联系较弱。

“一个约会，要么是没有履行，要么是尚未履行。”我们对此不确定。

“鲁柏的印象是一个地下室。而我的印象是某种陡峭、向下延伸的东西，有岩石，岩壁坚硬，而非松软，也许还有水。”这是在我请求赛斯进一步解释“地下”或“坟墓”信息后得到的内容，与今晚最初的印象相比，增加了一些细节。珍现在表示，由于她在第232节课的信封实验中曾涉及一位逝者，但当时并未说出‘坟墓’这个词，因此今晚当她获得类似的印象时，特意把它说了出来。

然而，需要注意的是，尽管她今晚说出了‘坟墓’，但她个人的印象是‘地下室’。而当她为赛斯传递信息时，并未使用‘坟墓’这个词，和她第一次说出‘坟墓’的情况有所不同。

有一点我很好奇——水是否与埃兹拉的坟墓有关？赛斯是否通过千里眼能力感知到了坟墓内部或周围存在水源？可惜休息之后我没能及时提出

这个问题。

珍表示，在这次实验期间，她没有留下任何可以记住的图像。

10:37继续保持同样的姿势继续，有停顿。）

现在，我们很快就要结束这节课了。

最初提到的‘坟墓’联想，目的是引导鲁柏将信息关联到你的工作地点，因为在另一场实验中，测试物品与一位逝者有关。

颜色是准确的，还有那些不同形状的排列，如你所见。

字母缩写被颠倒了，关联到你的上司哈里·戈特斯曼，以及他妻子的那张便条。鲁柏在这一点上产生了误解。四个人的信息是指戈特斯曼一家四口，以及你们到访他们家时的情况。

（由于信息不够具体，珍和我曾推测，这“四个人”是指我们自己，以及哈里和他的妻子。）

“那次约会没有履行”是指，你们曾说过会在不久的将来再聚一次，但并没有成行。

（和以前一样，赛斯一提起这件事，我立刻就回想起来了。珍也是如此，即使当时她仍处于出神状态。）

总体来说，这次实验的表现算不上最佳。不过，颜色和字母缩写——尤其是字母缩写——是相当具体的。

Y6-1-241.4

（以下为私人课内容）

我想补充一句，目前你们二位都没有健康方面的担忧。你们可以选择是否将这条信息记录下来。

（“我右脚的问题是怎么回事？”）

这是另一回事，反映的是你自己内心的不耐烦，也是一种渴望——渴望在自己的工作上迈出更有力的步伐，把已经开始的那幅画完成。你希望能在去纽约之前把它完成。

这里还有另一个关联，而且挺有趣的。这和你们的公寓楼有关。你真想把楼下的租客踢出去，也想踢你那倒霉的房东一脚，因为你觉得鲁柏会

喜欢住那套公寓，但你又负担不起，而你认为他也不会愿意降房租。

我们今天的课就到这里。我向你们俩致以最诚挚的问候。你看到了吧，这些不同的情绪如何集中在脚上——在这种情况下，脚成了内在欲望的运动表达。

（“几个月前，我的灵摆也说的是这个。”）

如果你愿意，我们可以继续，也可以现在结束，随你决定。

（“那我们就先到这儿吧。不过我们很快该讨论一下鲁柏的鼻窦问题了。”）

我们当然会讨论的。

从赛斯的角度上看，在伪装层里人物角色的健康问题，可被分为自源性的心理投射扭曲和生理性的真实器质性病变。其实在我们的临床医学上，也分为器质性病变与功能性病变两大类。
那么器质性病变、功能性病变、心理性临床症状的差别是什么呢？
1. 器质性病变（**Organic Lesions**）
定义：指由于器官或组织的形态结构发生实质性变化而导致的疾病，通常可以通过影像学、实验室检查或病理学证实。
病因：

- 外伤（如骨折、脑外伤）
- 感染（如肺结核、乙型肝炎）
- 退行性病变（如阿尔茨海默病、帕金森病）
- 肿瘤、先天畸形等

表现：身体层面的实质性异常，通常伴随具体的生理症状（如疼痛、器官功能障碍、异常生化指标）。
诊断：依赖客观检测，如CT、MRI、X光、血液检查、生物标志物等。
治疗：主要依靠药物、手术、物理治疗等直接作用于身体层面的手段。
例子：脑梗塞、心脏病、糖尿病、肿瘤、器官衰竭等。
2. 功能性病变（**Functional Disorders**）
定义：指器官或系统功能异常，但在解剖学、影像学和病理学检查中无法发现明确的器质性病理。
病因：

- 神经递质失衡（如肠-脑轴紊乱）
- 生理与心理应激反应
- 自主神经功能障碍

表现：多为非特异性症状，且易受心理状态影响，病程多变，难以用生理损伤解释。
诊断：依赖排除法，如排除器质性原因后做出功能性诊断。

治疗：药物、心理干预、行为疗法并重，旨在缓解症状、调整功能。
例子：

- 肠易激综合症（IBS）：无肠道器质性病变，功能紊乱引起腹痛、腹泻或便秘。
- 偏头痛：脑影像学检查无异常，但伴随严重头痛、恶心等。
- 植物神经功能紊乱：常表现为心悸、头晕、失眠，检查无异常。

3. 心理性临床症状（**Psychogenic Symptoms**）
定义：由心理因素引发的身体或精神症状，可存在于意识层面或潜意识层面，常与情绪、人格、创伤等相关。
病因：

- 长期心理压力（如抑郁、焦虑）
- 创伤后应激（PTSD）
- 无意识冲突或心理防御机制失调

表现：

- 情感性：焦虑、恐惧、抑郁、情绪低落
- 身体性（躯体化）：头痛、胸闷、胃痛、四肢无力等，无生理依据
- 感知性：幻觉、解离症状、躯体变形障碍

诊断：依靠精神科评估、心理测试，如MMPI、SCL-90等，排除器质和功能性病变。
治疗：以心理治疗为核心，结合必要的药物辅助（如抗抑郁、抗焦虑药）。
例子：

- 转换障碍（Conversion Disorder）：如突然失明、瘫痪，器官正常但无法使用。
- 疑病症：对身体微小不适高度焦虑，持续担忧严重疾病。
- 抑郁性躯体症状：抑郁引发的慢性疼痛、乏力、失眠等。

陷入不同诱因的身体问题，在治疗过程中，干预的方向是全然不同的。比如，患者出现“间歇性跛行”，感到持续且明显的脊椎、髋关节、膝盖或脚踝僵硬、无力、疼痛，因此就医。此时，给患者服用止痛消炎药是无效的，进行康复性理疗是无效的，甚至牵引拉伸或手术治疗也毫无效果。所有医疗干预只能短暂缓解几天症状，之后一切疼痛与僵硬感又会如故。
直到患者能够明确并直面自己的内心问题，把那些想做却无力去做、渴望达成却拖延彷徨的事情，都解决好或真正放下时，这种欲行又止、彷徨不前的内在行动力与思想阻滞之间的矛盾才会被理顺。唯有如此，那些由僵硬、扭曲带来的疼痛才会真正地奇迹般在一觉醒来后消失。
在这个过程中，睡眠起到了重要的分隔符作用。当身体重启、意识再次上线时，一个全新的自我实相被豁然开朗的心境激活，身体也随之感到判若两人的舒畅。

（“那我们就结束了。晚安，赛斯。”10:48结束。珍在课中像往常一样解离。她整晚都闭着眼睛，只有一次例外。）

Y6-1-241.5

第241节 浓缩提要（包括私人课）

蓓·加拉格说她的左肩痛，赛斯告诉她，这是她在做不正确的瑜伽练习时导致了颈椎第三至第五椎骨紧张失衡。

课程开始，赛斯开始解说“心理框架”。赛斯说：鲁柏扮演的珍有她的潜意识，透过这潜意识可以连通其他部分或层面上的其它自我，而它们也是鲁柏整体人格中的一部分。而这些不同自我间，相互交流就依赖整体人格中的心理桥梁。

角色我若想感知与获得其它自我的信息，需要发展自己对“心理框架”的认知。因为自由意识的原因，如果你不肯接纳、不同意感知多元多维实相，那就无法开启自己心理上的扩展。而这种能力是需要发展才能获得并逐渐熟练的。

赛斯说：实际上在我自己的部分也是如此，我也是由所有人格内在的能力、心灵灵力组成，由能量构成。之前我们说过次生人格，那是角色我全然否认内我的存在，妄自尊大的扭曲认知后生成的病态人格，而心理架构与次生人格完全不同，不在一个维度中。

这种心理框架是我和鲁柏得以进行交流的媒介。它纯粹是一个我们自己家族内部的心灵组织，通过心灵感应我可将很多概念传讯到鲁柏的意识中。因此我们一直更喜欢让珍处于浅度催眠状态，而不是更深的催眠状态，这有几个原因。

首先我主要对教育感兴趣，并且通过我们目前的方法对鲁柏进行这方面的培训，这一过程本身可被你们清晰地看到和理解。而我传递的信息对鲁柏来说是相当自动获得的，他因此可代表我发言，而无需有意识地为我做翻译。

但同时，由于我们使用的这一教学方法，一些“翻译”又经常是必需的。在很多情况下，这种翻译是借由心理框架完成的。之所以我与鲁柏可以在彼此的心理框架中获得意识共鸣，简单来说就是鲁柏的人格与神智成熟度与我意识的心理点有彼此相互覆盖的接力点。

鲁柏以一种扩展的方式延伸自己，他这一端的心理扩展和我这一端的心理扩展，形成了我所说的完整体，即心理桥梁。

可以说一个想学、一个想教，一个会如何教学、一个听得懂我在说什么，这很重要。神智成熟度与认知水平相差太远时，很难彼此展开互

动。

随着他的学习，现在往往是由他来解释我发送给他的意相图像。心理桥梁不但可以传递意识信息比如话语，还可以投送图像或一段视频，视频中有声音、色彩、味道、质地等各种信息。

鲁柏在学习下载、解读这些多维信息，但现在还很难做到精准解释。

这种心理链接是多重自我间整体内的一种连接器。在很大程度上，我依赖于鲁柏的这个肉身“珍”所具备的知识储备，但珍的脑海里有太多人类缺乏的信息与名词概念。而我不能强迫他表达他完全不熟悉的概念。我必须逐步引入这些概念与名词，好逐步填充珍脑海中可用的言语词库。

比如，我在清楚地传达了“广袤的当下”这个概念之前，就无法向你解释在多维平行架构中，每个自我都同时各自干着不同的事情。

这说起来简单，但这并不像看起来那么简单，因为我不能强迫鲁柏或任何人做什么，一切都要基于自由意识的同意才能展开。鲁柏让我向他灌输这些跨维度的概念，而他则在我的帮助下用言语来解释这些人类尚且未知的知识点。

鲁柏扮演的珍当然比较熟悉肉身感官带来的印象，而对内部信息，或说不是通过身体感官获得的信息需要适应。因此，在我们透视信封的实验中，经常会发生这样的情况：我传递给鲁柏一个念头，他会自动将这信息翻译成视觉图像，然后投送到珍的脑海里，尽管珍的眼睛是闭着的。但她确实看到了些什么，然后开始尝试着用语言去描述自己看到的朦胧概念，并试图用字面上的意思表达出来，这一过程就好像在看图说话一样。

实际上当我每次给他投送一个意相时，鲁柏会将其翻译成一个人类可理解的图像，这样他就可以用珍更熟悉的方式让珍的脑子理解并处理这信息。而当珍看到那图像时需要正确地解释自己看到了什么。

在这一过程中因为信息经过了各种层次的筛选，我的思想流经我们的复合心理框架，然后被鲁柏图像化，再经由珍看图说话解读出来，通常在珍捕捉脑海里的灵感时，他这一端会有最后的拉扯，各种头脑中其它信息的扰动，会让最终口头表述出来的答案并非正确的解释。当然，我使用鲁柏的想象力是得到他同意的，我需要多次尝试，描述关键词，让他能生成在某个程度上最近似于正确的主题图像。

有时这会很难，那么，当我们成功时，珍会说出正确的词，即使对她本人的逻辑脑看来，那个正确的词在她个人联想的多个答案中是错误的那

个。

这一点需要被理解并很重要，个人在感知内在信息时，那信息在经过大脑时，在被表达之前，如果作为信息管道的你，逻辑脑和情感脑处于活跃状态，那会产生很多其它联想，在某种程度上这可能帮助我们描述出正确答案，也可能额外地生成很多错误信息，学会摒弃自己头脑中的念头有时很重要，因为它们已经为我们的目的服务过了。

对于鲁柏来说，这有时可能会令珍感到不安。因为角色我经常会恐惧自己的重要性被忽视或架空，然而，我们必须始终与心理组织一起工作。情绪在这方面总是遵循联想的线路，搞出很多心猿意马的纷杂。

进入无意识信息传输状态的诀窍在于，允许联想自由发挥到“一定”的程度，然后巧妙地插入正确的信息。这有时很困难，需要长时间的反复练习才能感觉到无我流畅的信息输出。

鲁柏同意我利用这种方式使用他的联想。这就好像是两个画家交替着用同一根画笔作画。然而，当联想没有如预期进行，被引导到与期望不同的结果时，他会有一种轻微的疏离感。就好像我想画个鸭子，而他感觉我在画鹅，当他看到画布上出现了鸭子的轮廓，他会感到困惑。

假设我试图在他的脑海中展现出一个玻璃杯的印象，而杯子里有水。结果水的概念相当容易地被传递并优先解读出来，他认为我在描述墨西哥海湾，甚至是大西洋。我会利用他的联想，直到我确信他已经理解了“水”这个词的概念，但正好在他即将说出海洋的时候，利用他的联想使他理解到水是装在杯子里的，我必须突然让他说出“一杯水”，而不是一个杯子或很多水。

（“我右脚的问题是怎么回事？”）

这是另一回事，反映的是你自己内心的不耐烦，也是一种渴望——渴望在自己的工作上迈出更有力的步伐，把已经开始的那幅画完成。你希望能在去纽约之前把它完成。

这里还有另一个关联，而且挺有趣的。这和你们的公寓楼有关。你真想把楼下的租客踢出去，也想踢你那倒霉的房东一脚，因为你觉得鲁柏会喜欢住那套公寓，但你又负担不起，而你认为他也不会愿意降房租。

你看到了吧，这些不同的情绪如何集中在脚上——在这种情况下，脚成了内在欲望的运动表达。

从赛斯的角度上看，在伪装层里人物角色的健康问题，可被分为自源性

的心理投射扭曲和生理性的真实器质性病变。其实在临床医学上，也分为器质性病变与功能性病变两大类。

陷入不同诱因的身体问题，在治疗过程中，干预的方向是全然不同的。

比如“间歇性跛行”的案例，所有医疗干预只能短暂缓解几天症状，之后一切疼痛与僵硬感又会如故。直到患者能够明确并直面自己的内心问题，把那些想做却无力去做、渴望达成却拖延彷徨的事情，都解决好或真正放下时，这种欲行又止、彷徨不前的内在行动力与思想阻滞之间的矛盾才会被理顺。唯有如此，那些由僵硬、扭曲带来的疼痛才会真正地奇迹般在一觉醒来后消失。

在这个过程中，睡眠起到了重要的分隔符作用。当身体重启、意识再次上线时，一个全新的自我实相被豁然开朗的心境激活，身体也随之感到判若两人的舒畅。

Y6-1-242.1

第242节 生存人格与心理架构，信念如何创造实相，伊斯遥视48，信封透视41：门票

1966年3月16日 星期三 晚9点 常规课

（本节课在我们的客厅进行。当时，我们原本预计蓓·加拉格（Peggy Gallagher）可能会带着新闻摄像机来，为珍拍摄她在出神状态下的照片。珍的出版商曾来信，希望收集一些照片、图纸等素材，用作她正在撰写的赛斯资料相关书籍的插图。蓓是《星报》（Star-Gazette）的一名记者，有所需的设备。

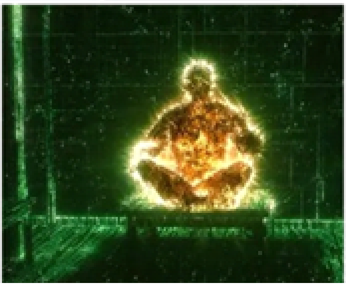
因此，这次课上，珍和我比平时穿得更正式一些。但直到8:30，蓓仍未出现。而在昨天下午3点的每日预测中，我曾记下今天“蓓不会来”。赛斯随后在课程中也谈到了这一时间和日期的细节。

珍闭着眼睛坐下开始讲话。起初，她的头靠在左手上，但很快便在肯尼迪摇椅上变得明显不安，不停地调整姿势。她偶尔停顿，但语调正常。）

晚上好。继续我们上节课开始的讨论。

在上节课中，赛斯表达了自己的感慨。
对于它来说，“心理架构”与“广袤的当下”就好像是显而易见的常识，但对于认知受困于底层位面上的角色我们来说，想要了解与理解这些基础知识，却需要先花费近两年的时间积累基础认知结构。
就好像一个大学教授看初中的几何代数习题，觉得简单到简直就不用思考；可孩子们先要学会识数，然后是加减乘除，之后是“符号”代数引入计算的逻辑转化，才能明白“X+Y=8，已知X是7，问Y是几”的代数。
赛斯感慨于，在课程两年后的今天，再谈论这些很浅显的基础认知点时，已经不会为珍与罗带来无法理解的困扰；也基于许多类似的知识点，可以进一步地展开更深层次的话题，为人类阐述出跨维度多元宇宙结构与多重自我意识存有的真理。
之后赛斯为约瑟扮演的罗解释了，它是如何与鲁柏扮演的珍相互合作的：赛斯为鲁柏提供相关的意相画面或意识流信息，鲁柏则把自己看到的通过珍的嘴描述出来，或把自己感知到的信息，通过自身的“心理框架”转换到角色珍的脑海里，在珍的脑海里形成画面感，让角色珍看图说话，描述出自己所见、所感、所觉。
赛斯告诉罗，这些信息不仅仅包括意识流中的话语，还有图片、小视频等，并且这些声光信息还具有气味和味道这类附加信息。别看神魂没有口眼鼻舌耳，却可以感知与感受到六识中的信息流。
其中常被人误解的是：人们通常认为角色我感知到的现实世界，是角色

透过五官得到的五感，这些外来信息反馈给大脑，形成了我们对周边事物的认知；
而事实是：电光矩阵透过梦宇宙构成了伪装实相，这一幻境被推送给了内在角色我，即负责参与当前生命体验的人格片段，人格片段用意识投射的方式又让自己正在扮演的角色投身入了这一幻境中，并如此当真地活在其中。
这就好像是，我们用完善的VR装备进入元宇宙内，透过那一角色体验虚拟世界里的冒险，但角色我看到与感知到的一切，其实都源自玩家实体戴着的VR装备，而非那个在游戏里四处行走着的角色我。
这就是为什么在开了天眼后，即使是瞎子也能看清世界，因为看元宇宙里的世界，可以不用角色的肉眼，而是直接去看代码信息就好。这就是当你闭上眼睛，你反而看见了一切的真相；当角色我从睡眠中醒来时，反而进入了“梦”乡。



最后，赛斯讲述了信息在跨维度传递中为什么会发生扭曲、最常见的造成这些扭曲的原因有哪些，也说明了作为一个意识流管道需要怎样的基础素质；又是哪些基础素质决定了跨维度信息在传递与解读过程中能维持原貌。
在这里，作为信息管道的个体，最重要的三点就是：
1、不被宗教认知束缚或绑架。
2、具备广泛的知识储备，并且认知不受地域文化偏见的影响。
3、拥有敏锐的觉察力，并且学会与习惯于从角色我中解离出来，好有效地利用心理架构进入广袤的当下中，桥接起多维多元中的自我内在意识群落。

正如我以前告诉过你们的，个体在肉体死亡后确实会继续存活，但构成其人格的心理元素会经历重组。人格本身从来不是固定不变的，而是始终处于变化之中，甚至连自我（ego）也不会保持不变——它每天都在发生变化。

儿童的自我与成人的自我并不相同。通常情况下，人们倾向于关注其间的相似性，而忽略了这类心理模式在不同阶段的差异。自我既不是最强大的部分，也不是最具智慧的部分，它只是人格中一个高度特化的层面，适用于特定的生存条件。

被我们世人称为神魂的内在自我，它是不受角色我之生死影响的，就好像你玩游戏时，角色的死亡不会危害到玩家。当然随着一次次角色的再生与死亡，作为玩家的你，因此获得了认知与经验上的成长。在你离开这游戏位面时往往远比来时明白了更多的道理。
一个矩阵中被人格关注着的角色，其一生中会经历从幼年到死亡的过程。在其角色成熟的不同阶段，系统会为角色匹配相应的心理模式。这些被系统赋予给角色的能力与心智上限，会随着角色的不断成长而做出相应的调整，以符合人生剧情发展的需要。
当然这也有特例，一些神智修习有成的意识存有，它们进出伪装位面时，可以凭借自身的修为保留大部分自身能力与记忆。并借此为我们这一位面带来些不一样的东西，比如跨维度的见证、灵魂转世的证据、推进时代变迁的启迪。

当这些情境不复存在时，其他层面的自我就会取而代之，占据主导地位，而人格则会重新调整其心理构成。然而，自我并不会消失。在某些方面，它只是退居到次要位置，就像潜意识在你们的物质存在中通常居于幕后一样。

在睡眠时，自我的焦点会变得模糊，但它仍然存在，其目标和态度在某种程度上仍会影响梦境体验。在某些方面，生存人格（即那个在死亡后继续存在的部分）与自我之间的关系，类似于梦境中的人格与自我的关系。

角色我很像是智能手机，而其中的自我犹如你手机中的个人设置与程序集合。当你的手机坏掉后，在另一台相同型号或不同型号的手机上，这些被保存在云端中的信息将再次被下载激活，以便让另一个载具可以成为所谓的我。
当然在这之外，还有一个在使用智能手机的“人”。手机被一部部更换着，内在系统越来越高阶，但使用的人没有换。这个用户随着手机的迭代更新，随着其功能复杂性的提升，确实也在发生着使用习惯上的改变。
当你的手机躺在桌上黑屏充电时，其内在程序并没因此而消失，而作为

使用手机的主体、你这个“人”，自然也会先去忙乎些别的什么。这时个别手机虽然确实是处于待机中，但却还处于监听状态，使用者的活动与对话，其实它是有感知的，只不过这些信息不会被记录入它的记忆体。在这里，我们开始接触一个新的概念名词：“生存人格”，在中国我们管它叫人魂，而人格在中文里叫天魂。生存人格在大部分时间里，负责维持角色我的自动化运行，即犹如人工智能汽车的自动守线巡航、主动避让、自动交互一样。其存在的目的就是让主魂离开时，角色我不会呆立在原地，出现可被观察到的死机状态。

然而，认为人类只有一个自我，这是一个极大的误解。自我仅仅代表某一时刻占据主导地位的一组心理特征。如果进行深入的研究，就会发现，在同一生涯中，个体在不同阶段可能会展现出多个甚至截然不同的自我，而每一个都真诚地将自己视为“真正的我”。

普通人凭借最朴实的认知，把这个肉身我当做是我，且把角色我看做是“自己”。其实这种认知就好像你坐在一辆自动驾驶的汽车里，把车子当我，把自动驾驶系统当我自己一样。其实这个自动驾驶系统本应只是在主魂放权时维持载具的自动化运行，但很多“主魂”最后因此甚至忘了自己是司机，而车辆也屏蔽了方向盘、油门、刹车对车辆的干预权。
另外，我们大多数人总以为这个角色我从出生到死亡都始终仅仅只是一个、这个自我是持续不变的，但其实随着主魂的意识频率改变，其所关注的意识焦点，往往会在不自觉中切换到其它平行位面中，进而在你一觉醒来后，你所使用的皮囊看似还是那个，你所在的环境看似还是那个，但其实已经完成了切换平行位面的焦点转移。
另外，这个所谓的自我也存在其多面性，在你与他人互动的接触过程中，同一个所谓的自己，这一角色会依据剧情需要，对不同人展现出全然不同的嘴脸，呈现出甚至全然不同的助缘。要是有人旁观，会惊讶地发现，这人怎么会和换了一个人似的。
所以在不同人的眼里对同一个人的认知可以是大不相同的，因为看似是同一个人，但其实进入谁的主场实相，就会切换成不同的所谓自我。这就好像是演员，步入哪个舞台就演绎哪种角色；自我，这个角色我是没有一个固相的。这与大多数人的认知其实是很不同的。

从心理层面来看，生存人格在许多方面与其生前的个体相差甚远。此时，自我受控于一个更深层的自我——可以宽泛地称之为内在自我。当生存人格与物质系统中的个体进行交流时，它需要再次调整自身的心理结构，暂时让自我发挥更大的作用。

在这种情况下，生存人格会经历一种类似的心理错位，就像个体在物理实相中做梦时，自我所经历的那种状态一样。

这种心理重组必须发生，否则在大多数情况下，沟通根本无法进行，因为生存人格很难对仍然以自我为主导的物质个体施加足够的影响。

到这里我想大家已经明白，在一个载具里，其实存在着不止一个人格主体。在古中国的神魂解析体系中告诉我们：人魂有三，天魂、人魂、地魂。在赛斯的语境中，天魂是最先被引入的一个概念，即存有人格的人格片段，也就是形成针对当前这一角色的天魂，或我们说内在我，说直白些就是灵魂。
但灵魂本身是一个很广阔笼统的词汇，天魂、人魂、地魂，都可被视为灵魂，但又各自不同。
之后还有今天我们开始学习的生存人格，顾名思义，这个人格主要负责在主魂即人格片段不在时，可以让角色脱机自动运行，而且旁人看不出破绽。其实大多数充当“路人甲”的社会背景人物，其主体反而是由人魂来填充着的。因为其“戏份”确实不多，没有必要为其配合上主魂。
人魂这个负责“活下去”的意识，在角色上线后就会第一时间进入角色，主持其生命；地魂要在出生后的六到九个月才进驻人体；最后当一个人“起运”时，天魂才会进入这一角色。
“起运”，是一个命理学术语，表示一个人真正的人生功课开始运作生效。
生存人格会在角色被激活时进驻到角色中，在角色殒命后离开；而天魂即人格片段，却经常在角色陷入危险前就已经离开，或角色还在暮年时就已经离开，角色幼年时它也觉得毫无作用，懒得长时间关注那个在睡觉吃奶的小东西。
生存人格即人魂，它并非是一次性产品。它虽然并不能像天魂那样回归意识界，但它本身也是一种不朽的存在：每次当有某个“存有”又一次地选择扮演这一角色时，人魂就会再次被启用成为这个所谓的自我，再一次地投身到演过无数次的这一生中。当然每次这一角色的舞台剧，因主魂的不同剧情，有些许差异。哪怕主魂相同，其开启的人生路径在不断修正中，也会带来近似又全新的人生路径。
在角色死后，生存人格不会消亡或格式化成空白，它始终就是这个角色的主要意识核心之一。就好像很多人演过名著中的同一个角色，这一角色被一次次地搬上舞台，展开近似或不同的剧情。演员是一样的或不一样的，但这个角色却基本被呈现出很近似的状态，不管是造型、人物关系，还是性格特质、故事经历。
地魂现在我们的课程还没涉及到，日后再细说，那是多微粒意识的合集。
此外，在人格、人格片段、以及今天开始涉及到的“生存人格”外，还有更高阶的主人格和由角色我活拧巴后形成的次生人格。当自我把这个角色我太当真时，完全架空了内在自我后，角色我犹如脱缰的野马，受惊后四处狂奔，就形成了处于心理病态状态的次生人格。在次生人格的作用下，身体开始呈现出各种无法被治愈的疾病，最终导致角色我的非正

常凋零死亡。
生活并不公平——因为看似我们都在同一个校园内，但这里有从幼儿园到初中毕业的所有班级。幼稚班三个年级，小学六个年级，每个人的功课其实是不一样的。年级越高、神智成熟度越好，功课越难，所谓的坎坷也就越多。
磨难对于所有人来说在经历时与回想时可能都是痛苦的，就好像很多人哪怕成年后都会有考试不会答题的"噩梦"。我们来此位面，每次都在尝试挑战自己不擅长的，所以几乎每个人的人生都看似充满因无常带来的挑战。但要知道，在矩阵中没有所谓的意外，在共时性中，在广袤的当下中，我们从生到死的每一个"考点"都是自己事先安排好的，并且自己很确定地知道，没有哪道难题是真的无解的。
当我们遭遇逆境时，你会如何应对呢？
有些人感觉自己是受害者。他们将自己的困境归咎于他人，会因此感到无助和不知所措，会生气与指责他人，这样自己就不用想着怎么去解决自己的问题和不用让自己付出努力去改变什么。他们会猛烈地攻击他人，来释放自己的不安，并试图伤害任何人来化解自己的问题。
然而，也有一些人通过自身努力找到了应对困难情况的方法。他们最终让事情变得美好。这类人感激在生命中遭遇的一切，因为理解：正是这些看似阻碍的阶梯，让自身成长为更好的自己。
此类人因神智与心智都近乎成熟，具有了惊人的极端困难下的生存能力。他们在痛苦的情况下具有韧性和弹性，并有良好的持久性。在强烈的冲突与危险面前，很快能恢复情绪平衡，并让自己冷静下来，开始获得由灵感带来的跨维度帮助。这类人可以有效地通过逆境获得力量，进而茁壮成长。或许每次"考试"的分数并不是很高，但总是能把阻碍变成自己成长的阶梯，将无常的"不幸"转化为生命的礼物。
当自己的主魂能与生存人格，或说自己的人魂能和人格片段相互配合时，双方在一起克服了角色我的狂妄、迷茫、偏执，就能更好地展开生存，并积极应对难题，获得发展，更善于利用全我存有所拥有的合力来展开与生俱来的能力。

例如，生存人格主要依赖心灵感应进行交流。生存人格并不像物质世界中的个体那样以语言思考，而是以更直接的方式体验概念。这种思维方式对于仍受物理实相局限的个体而言，是难以理解的。

生存人格本身并非物质实体，它也是一种能量意识存在形式，故而也被叫做是"魂"，只是它并不在角色凋零死亡后返回灵界，因为它只是驱动角色的"电子程序"。就好像一个机器人，认为自己是有自我主观意识的，但其"意识"内核是可上传、下载、复制、修改的。
而这些对角色意识内核的版本更新，不是用语言来达成的，终端与载具间的信息互动，也不是靠语言来完成的。角色载具的生存人格之内核程序，其思考过程是在云端中完成的，其思考过程不调用载具的CPU，即

角色的大脑。所以我们经常把自我意识划分为：我身体想、我想和我心里想，这三个层面。
身体想，比如色欲、食欲；头脑想，比如求知欲、名利欲；心里想，比如爱欲、生存欲。
当然这些大多数其实与内我来此的目的没什么关系。没哪个灵魂是为了名利、爱爱、房子、包包、职称来人世投胎的。
当然这种情况是那些以物理为中心的个体无法理解的。

Y6-1-242.2

（赛斯在非常早期的课程中就开始讨论这些要点。到第15节课时，他已经在解释珍在传递过程中所扮演的角色——即将概念转换为语言等内容。）

因此，生存人格会短暂地将自我重新置于旧有的位置。这样，它便能够用物理个体可以接收和理解的方式来解读这些信息。然而，这种重新整合会导致生存人格在一定程度上的迷失感。

自我在回到主导地位后，会发现此刻的环境对它来说难以应对，因为它被要求以一种不熟悉的方式进行操控。生存人格的内在自我会将概念传达给这个被重新整合的自我，就像在物质世界中，潜意识常常向自我传递概念一样。

当角色我死亡后或角色我意识觉醒后，生存人格将从某一位面上被从角色中解离出来，并进入到一种类似于“后台”的中阴境界，这是人格在跳转平行实相时所用到的中转界面。之后人格将会进入另一个平行角色，切换自己后续的故事线发展走向。
这就好像是梦中，你突然从某一个场景来到了另一个场景一样。当然角色我对此会毫无记忆。在角色重置过程中，生存人格会在后台更新自己的版本号，并为后续的剧情做出必要的能量与能力调整。
当角色再次醒来时，生存人格要面对全新的局面，这有时会让自我的内心感到有些惶恐和紧张，有点儿找不到北的感觉。
试想当你一觉醒来，发现自己穿越了，身边的人事物都还是那些，但你却回到了昨天早晨——你还是你，一切都没变，可是你却要再一次地、再一次地、再一次地重复这一天。而且这样的重复好似没有尽头，你会是怎样的一种心理感触呢？你又会如何设法自救打破这一循环呢？
如果把这一天的尺度放大一些，到一周、一年、一生呢？这些同样场景与人物的循环就构成了所谓的平行世界，而你每次和自己的这个角色肉身再发生结合时，一方面是困惑，另一方面你会知道，自己还有什么没能做到——想要打破这一鬼打墙般的魔咒，你需要不断尝试挑战自己没能与不能达成做到的事情。
而尝试那些自己的短板，往往会让角色我感到很吃力和辛苦，总是要用

自己不熟悉的方式去寻找解决问题的新方法。但请相信，角色我从来都不是孤立无援的，内我不会给角色设置无解的难题，也不会看着角色陷入绝境，内我总是会为角色的内心提供解题的线索与必要的提示，当然前提是角色的逻辑脑肯听心里的声音，而感情脑能放下造作起伏的情绪。

这个被重新整合的自我会试图通过感官知觉来理解这些概念，并将其作为信息传递给物理实相中的个体。在某些情况下，这些信息可以直接传递，但仍需经过物理个体的潜意识筛选过滤。然而，如果物理个体在这方面受过训练，他就能在这一过程中提供帮助，并在双方之间建立起一个心理框架，类似一座桥梁，连接这两个不同层面的人格。

当角色我的意识觉醒后，它不再屏蔽与忽视自己内心的意识涌动，逐渐从肉身欲望的漩涡中挣脱出来，并有觉知地尝试分辨头脑与心声的差别。这时内在人格可以尝试着更积极地向角色我的内心发送人生建议，这种灵感会一次次地激荡人心。
而生存自我会依据自身的能力与客观环境，评估这些意愿的涌动，尽量寻找时机克服困难，达成新的成就进展。
这就好像是个前线的将军，上边有总参部，下边有连队长；上边有战略意图，下边有生存渴望。一个将军如何能有效地完成国家层面的战略目标，又能让手下实战的将士提高生存时长，这成为一个技巧性难题：如果一味避战保存实力，国将不国；如果不管不顾，没有临场变通能力，又会造成巨大的牺牲，得不偿失。
这个生存人格，在这两难间，需要承上启下，作为内心的它，委实当真不易。一边是怎么舒服怎么活的肉身，一方面是渴望通过打磨来提升自身短板的神魂，心灵作为两者间的桥梁，起到的作用不单单是传话筒那么简单的工作。
由神魂、心智、头脑、身体和微生物群落构成的这个立体套叠的自我体系中，每个“单位”都有着自己的渴望与需求、利益的在意。如何在不同层面中，取得各种利益的相互平衡，成为生存的智慧。过度纵容任何一方，而无视其它位面上的自我需求，都会为存在带来负面影响。

我建议你们休息一下。

（9:31休息。珍像往常一样在第一次传讯时处于解离状态。她的眼睛在喝酒时短暂睁开了一次。没有抽烟，语速明显加快，在椅子上依然显得不安，但她自己并未意识到这一点。参见上节赛斯关于“心理桥梁”的资料。9:40以同样的方式继续。）

现在，你们应该能够理解，在睡眠时，自我并不占据主导地位，因此，在死亡之后，它同样不会占据主导地位，这并不奇怪。

在睡眠状态下，自我无需主导意识，同样，在生存状态下，它也没有必要主导人格。

在睡眠时，自我的其他层面会通过各自的体验进行训练，心灵结构会被建立、解构，然后再重建，这就像是一种练习演练。

当角色入睡后，人格会把自己的意识焦点从伪装层中撤离出来，并针对自己当前所遇到的问题和将会遭遇的难点进行分析，在回顾已经历的人生铺陈后，为“心灵”即生存人格指出当前的问题所在。
同时其它平行位面中的其它自我也会相互交流，把成功或失败的经验，转化成一个个小品，演给你看。如果你学会记梦与解梦，就会惊讶地发现，梦是链接自我高维意识最高效的手段，并且不会被“中介”掺假。
梦中除了对人生功课的预习与复习外，还会有一些相关的习题，又叫模（魔）考：会给你展现出一小段“小品剧”，然后把你投入其中，抹去记忆，看看你的品性平心而论会如何作答。在这种考试中，个人无法作伪，自己的应对和思想都会被真切地反映出来。平日里觉得自己很开明透彻了，结果在梦里，给个坑就跳，给个甜枣就蹦，给点儿刺激就发脾气。
正可谓“八风吹不动，一屁过江来”。八风是指“得、失、谤、扬、赞、嘲、忧、喜”八种影响人心境的情绪。

在当前的存在之前，这些自我的层面在其他生命状态中已经体验过自我意识。因此，它们不能被完全搁置，而是需要不断展现自身的特性与能力。

无论自我是否察觉，它们始终与你共同经历着物质生活。而在此生结束后，自我也不会完全沉寂。它只是不会再像在物质世界中那样占据主导地位。

当角色死亡，被迫从角色中解离出来的自我意识焦点，失去了可供自己锚定的焦点，在迷茫中却意外地发现，“我”其实并非那个一生都被当做是“我”的那个我。那我又是谁呢？角色出生前，我是谁？角色死亡后我又是谁？角色睡着后做梦的我和梦里的我，哪个才是我呢？
发现肉身死后、身体睡后，还继续保持存在的这个“我”，会感到很困惑，因为它既不会死，也不需要睡眠。它会发现自己其实不管是在梦中，还是在所谓的人生里，都是经历的历经者、经历的观察者。
其实梦中的遭遇就好像人生的遭遇一样，没有意外可言——剧本、场景、人物、故事线、遭遇谁、展开何种互动，都是在你入睡前就已经准备好了的，就好像在角色出场前，它何时怎么谢幕都已经被安排好了。
当然我们再次地重申，生命的历程虽然有其剧本，但绝对不是一条不可变更的抛物线。在每一个片刻点上，只要你完成了意识觉醒，那你就可以借由清明梦，成为自己世界的造物主，选择如何展开自己后续甚至之

前的人生道路。
也就是说，你从一个拿着剧本需要背台词的演员，是可以成长成导演甚至编剧的。只不过大多数人，一辈子下来都沉浸在自己的角色里，连自己是个演员都已经忘了。

我清楚地知道自己曾经是多个不同的自我。我依然是它们的每一个，但现在，占据主导地位的是完整的自我。我的心理结构已经发生了变化，这不仅是内部的重新整合，更是本质上的提升。因为我现在能够全面意识到自己的所有自我。

什么叫意识觉醒？
当你从点状的自我认知中透过意识解离，跳脱了出来，不再把角色我的皮囊和这一角色、这一角色的头脑或心智、这一角色的神魂和意识，看做是“我”的全部；而是借由这一门径，透过心理结构，捅开了那层隔阴之迷，看到了其它平行伪装位面上的其它自我，看到了多维多元实相中的以不同形式存在着的自我，看到了所有在共时性中共同经历方方面面的其它自我，并理解到在这个所谓的世界中，其实除了自己没有所谓的他人；而一切万有万存其实同根共源，来自一处归于一乡。
在意识觉醒后，即为修行者，进入合一意识状态：与多重自我的合一、与万有万存的合一、与意识本体本源合一。此后无人相、我相、众生相、寿者相，无我无他无二分。
但觉醒只是第一步，入门的第一步。觉醒后还要走过开始领悟真谛的漫长门廊，才能去往巅顶。而这一过程称为觉悟者。也就是赛斯说的，一切都在向着更加复杂的内在形式发展着，一切意识都是行动中的能量，一切存有都是行动者。若没有起心动念，整个能量场将会陷入毫无生机的死寂。

（赛斯在第13节课中首次探讨了这一主题。）

在与你们交流时，我是以完整的自我发言，而不是以任何曾在其他存在中占据主导地位的自我为代表。

如果我曾在你们当前的物质时间中，以当代人的身份认识你们中的某人，那么在我死后，我可能会再次以你们所熟知的那个主导自我来与你们联系。

然而，我的情感并未被强烈地束缚在物质实相中，而我的人格结构也比通常来自其他体系的沟通者更加成熟。

因此，我不需要回归某个过去的自我。也许正是因为这种需要不存在，所以我之前提到的“心理桥梁”才显得尤为重要，以确保我的交流能够被

鲁柏准确理解。

在这里赛斯表明自己的真实身份：他并不是和鲁柏与约瑟在欧洲一起经营香料的那个海船商人，也不是谁曾经的姐妹，更不是教皇或妓女。它是所有所是的合集。它不是赛斯，就好像鲁柏不是鲁柏一样，所有的称谓都只是便于读者明白在说谁、谁在说的代号。灵体本身其实都是没有名字的，因为灵体间不存在“语言”的交流，都是直接心电交流，所以没有必要相互喊名字，来确定我在说谁、谁在叫我。
很多人曾问我，各自的灵魂名或真名叫什么，其实谁在世间没有过百十个名字呢？就好像每个人现在在各种群里，也有很多不同的名字。名字其实是“我”的代号，同时也是我执的另一种体现。
赛斯可以用老朋友的身份或姐妹、家亲的身份和珍与罗交流，但它没有选择这样做，因为那种关系会带来认知与理念上的扭曲。赛斯在开始与两人接触时，选择了隐藏自己的身份，直到课程深入到双方彼此了解后，才慢慢地点滴透露出三人的过往交集。

(珍的语速现在明显慢了下来，她的躁动感也消退了。在继续之前，她停顿了很长一段时间。)

这个连接性的心理框架在某种程度上承担了部分翻译的工作，类似于一个被重新整合的自我所执行的任务。它以鲁柏能够理解的方式向他传递信息。

有时，我会绕过这个心理框架，直接向他传递信息，比如通过心灵感应向他灌输一个概念。

当他以意象的形式接收信息时，说明心理框架正在发挥作用。在我的一侧，这个框架会投射出影像，并在我的引导下，利用鲁柏自身的联想，使他的印象逐步接近正确的方向。然后，当我们成功锁定时，我便插入正确的数据。

我是一个传讯者。在我们的案例中，所谓的“控制人格”完全是被动的——它就是我之前提到的心理框架，并且它将始终保持这一状态。

赛斯作为一个能量存有中的一部分人格体，为了能和鲁柏这个自己的“表兄”合作在人间演双簧，设立了彼此间的一种意识能量共鸣，好让自己的思想能量波借由自我群体内的意识通道，较少扭曲地传递给鲁柏，并进而运用其在伪装层中角色的嘴与身体表达出来。
这里就涉及到灵界意识信息在彼此传递中，有两种形式，一种是透过心理架构，另一种是心灵感应。
为了好理解，你可以想象两台手机在同一个房间里，相互彼此间想要传递一张照片，能有几种形式来达成这一信息传递的目的呢？

1、在同一个WiFi下，彼此用局域网传递信息。
2、开始点对点蓝牙相互传递信息。
3、两人都使用卫星通讯彼此传递信息。
4、一人打开手机，给另一人看，然后直接用另一台手机翻拍对方的荧幕。
5、一人打开手机图片，给另一个看，另一个尝试着在自己的手机上用绘画软件画出自己看到的景象。

赛斯把某一意境展现给鲁柏，珍用嘴描述出来自己所见，就是第五种方式。
赛斯直接用珍的嘴说话，就是第二种形式。比如描述博士的起居作息。
当珍与滞留灵沟通，帮中阴人说话时，就是第一种和第三种形式。
当珍描述一些遥视的结果时就是第四种情况。

Y6-1-242.3（D48、E41）

现在，在进入伊斯博士的遥视实验之前，你们可以稍作休息。

（9:59休息。珍像往常一样处于解离状态。她的眼睛始终闭着，临近休息时，她的语速变慢了。

现在是第48次伊斯博士实验的时间。珍依然闭着眼睛说话，尽管她的表达中有许多短暂停顿，但整体语速仍然较为稳定。10:05继续。）

现在，请稍等片刻。我们很快会锁定实验目标。

首先，我有一个关于"循环"的印象。或许是一个骑自行车的送货员。

还有一个关于生日蛋糕的印象。

目标物品是一个小圆形物体，装在一个小方盒里。盒子里还有棉花。这个物体的形状有点像戒指，但它并不是戒指。这个圆并不完整。它的颜色偏灰，有点像石头，也许带有些许斑点，并且非常古老。

字母P似乎与它有关。它也与另一个国家有联系，并且曾经被许多人传递过。它已经被磨损，有点接近三角形的形状，具体来说——

（10:11，珍长时间停顿，右手抬起，按在闭着的眼睛上。）

——这个圆形区域并不完整，而是向一侧收缩成一个点。我认为它在另一侧是断裂或开口的。大致是这样，你们看。

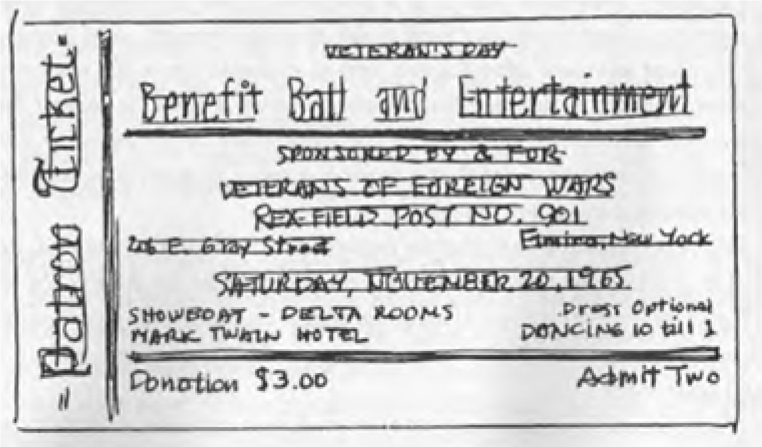
（珍依然闭着眼睛，用整个手臂做了一个完整的手势。我迅速画了一张草图，试图捕捉她所示意的形状。我的草图在左边，珍稍后在休息时画

的草图在右边。）

它比戒指更重。

最近发生了一些事情，伊斯博士对此并不满意。其中一件事涉及一位有小胡子的男子，以及某种地点的变更。

你准备好给我透视练习的信封了吗？



(Tracing of the ticket used as the object in the 41st envelope experiment, in the 242nd session for March 16,1966.)

（“有。”这是第41次信封实验。见图，实验对象是一张未使用的美国退伍军人协会舞会和娱乐活动的门票。浓重的黑色字体印在黄色卡纸上；背面是空白的。1965年11月20日（星期六）晚上，我们的邻居伦纳德·约德斯（Leonard　Yaudes）的一位朋友给了我们这张票。当晚，珍和我正准备离开家去跳舞，伦纳德叫我们去他的公寓认识他的两位朋友，一男一女，并非夫妻，我们忘了他们的名字。那位男士也打算参加当晚的协会活动，给了珍和我一张免费门票。

我们并不打算去，但为了避免解释，还是收下了票，只是没有作出承诺。我们认为那个活动可能会很无聊。直到几天前我才想起这件事，当时我在一件外套的口袋里找到了这张票。自去年11月以来，珍就没再见过这张票。我将其按惯例封好。

珍在10:15停顿了一下，眼睛仍然闭着，接过双层信封。这次她没有放在额头上，而是放在膝盖上，左手举在眼前。）

请稍等片刻。

一个数字4，位于一个方形的中心。它与某种转向有关，还涉及一条街道或大道，也许是一条逃离的通道。

白色的纸张，带有一条隐约可见的边框。七月的某个日期。一张便条，篇幅较短，没有占满整张纸。

左下角有符号或缩写，与某座房子或住所有关。

一段整齐的、均匀的书写，小字体。主要段落呈矩形排布，方正有序，像一个块状的信息单元。

顶部有颜色，类似条纹。与一只狗有关。

约瑟，你有什么问题吗？

（这是我第五次有机会就信封信息向赛斯提问。

“我对前面的一部分信息感到好奇。你似乎在谈论一封信或便条。它与信封物品有什么联系？”）

请稍等片刻。

我相信，曾有人寄出过一张便条，内容与这件物品有关。

我有一个印象，似乎是一个外观坚固的长方形形状，位于一个更大的白色物体的中心。较小的部分由多个小形状组成，这些形状被解读为文字。

我建议你们休息一下。

（10:25休息。珍像往常一样处于解离状态，眼睛始终闭着。我们尽可能做了一些关联分析，但有些内容我们当时没有意识到，赛斯后来指出后，这些关联似乎变得相当明显。此外，我们还发现了一些术语上的理解偏差，赛斯在上面的数据中对此已有所暗示，后面也会进一步说明。

见示意图。这张门票印在黄色卡片纸上，字体为粗黑色。前面提到，当珍接收到图像时，表明赛斯与珍之间的心理框架正在运作。在这些情况下，赛斯并不是直接通过概念或心灵感应向珍传递信封信息。今晚，珍确实有一些图像。

“数字4处于一个方形的中心。”我们当时没有找到任何关联，不过赛斯在休息后指出了一个有趣的联系，尽管稍有些扭曲。

“与某种转向有关。”我们认为这可能指的是我们接受了伦纳德的朋友赠送的门票，但最终却没有去参加这次活动。

“以及一条街道或大道，也许是一条逃离的通道。”这件物品上确实印有“格雷街”（Gray　Street）。此外，我们认为“逃离”的信息可能暗示了我们不愿意参加这场活动。

“白色的纸张，带有一条隐约可见的边框。七月的某个日期。一张便条，篇幅较短，没有占满整张纸。”这是我向赛斯询问与信封物品相关的内容时，他所给出的信息。他的回答是，一张便条曾被寄出，可能是寄给我们对门的邻居伦纳德，并涉及这个物品。珍和我并不清楚是否确有其事，而且很可能不会去问伦纳德；他并不知道这些课程的存在。

“左下角的符号或缩写，与某座房子或住所有关。”在物品的左下角附近，印有VFW活动举办酒店的名称及具体房间。我们在想，赛斯/珍提到的“房子或住所”，是否是对“酒店”这一概念的近似扭曲。

“整齐均匀的书写，小字体。主要段落呈矩形排布，方正有序，像一个块状的信息单元。”珍表示，这条信息指的是信封中的物品，即那张印刷的门票，尽管她使用了“书写”这个词，而不是“印刷字体”。我当时怀疑她说“书写”是否是在指之前提到的那张便条，但珍否认了这个推测。比如，她并未明确区分“手写体（script）”、“字母印刷（lettering）”和“印刷字体（type）”之间的区别。在这个印象中，她只是看到了一个矩形的形状，里面有小而均匀的文字，但我的提问并未能让她明确分辨这些文字的形式。

在我们讨论了这一点之后，珍补充说，她或许也曾模糊地看到了一张便条的印象，即数据中较早提到的那张。这种印象是在讨论过程中浮现回来的；她并未在课程中提及，而是在我整理笔记时提到的。这可能解释了之前提到的“主要段落”信息。然而，当珍在传递这些数据时，她的印象主要是一个矩形形状和一个带有整齐边框的块状信息单元。

“顶部有颜色，类似条纹。”物品本身是黄色的，因此这个颜色的描述可能有一定的扭曲。珍认为“条纹”指的是物品上黑色印刷的线条。此外，数据中还提到了另一种颜色——“格雷街”（Gray　Street），虽然是以间接方式出现的。

“与一只狗有关。”这一点我们一时找不到明确的关联。珍提出了一个可能的间接联系。我们的邻居伦纳德有一个女朋友，她养了一只狗。偶尔，当他们约会外出时，会把狗留在伦纳德的公寓里。而这件物品正是来自伦纳德的公寓。不过，这个联系较为薄弱，因为那位女孩并不是1965年11月20日，当珍和我获得这件物品时，出现在公寓里的那位女

孩。珍不确定自己的推测是否正确。

“我相信，曾有人寄出过一张便条，内容涉及这件物品。”这是赛斯对我关于“白色纸张、七月、便条”信息的提问所作的回答。

“我有一个印象，似乎是一个外观坚固的长方形形状，位于一个更大的白色物体的中心。较小的部分由多个小形状组成，这些形状被解读为文字。”正如之前所提，珍在这里所说的“书写体（script）”实际上指的是印刷字体或排版文字（print或type）。珍表示，这段描述是对物品的另一种指涉。

珍还提到，“更大的白色物体”可能是我们实验中一贯使用的内层信封。这个信封的尺寸比今晚物品的最大边长大约多出一半，且接近方形。我通常会先把物品放入这个信封，然后再将其夹在两张厚布里斯托纸之间，这两张纸的尺寸正好能装入第二层，也就是外层信封。不过，当时我并没有想到要请赛斯对此点进行澄清。

10:42继续。）

我不知道是否值得深入探讨这个实验。许多内容是合理的，但解释得还不够精准。不论是否涉及这样的实验，鲁柏的措辞和你在印刷材料等方面的用词都会有所不同。

〝房子〞或〝住所〞指的是物品上清晰印刷的〝房间〞和〝酒店〞这两个词。

〝街道〞或〝逃离的通道〞这两个信息本应分开解读。物品上确实印有一条街道的名称，而你们也确实希望逃避与这张门票相关的活动。

关于颜色的信息并不清晰，实际的关联是那条街道——格雷街（Gray Street）。而〝印刷材料〞（shall I say printed material）则是由黑色条纹整齐地分隔开的。

至于〝4〞这个信息，很遗憾完全跑偏了。我原本想要让鲁柏接收到〝战争〞（war）这个词，并且是复数形式；然而，复数的发音给了他〝数字〞的印象，这个印象又与〝war〞的音混在一起，最终形成了〝4〞（four）。

（请查看物品中央的印刷内容。在“wars”这个单词旁边，我们还能看到“for”和“foreign”这两个词。赛斯曾提到“数字4处于一个方形的中心”，但信封物品本身是长方形，而非正方形。我们猜测，赛斯所指的“方形”可能是信封数据末尾提到的“更大的白色物体”。在这些实验中，我们使用的内层信封几乎是正方形的。）

关于狗的描述是准确的，但关联太远了。你们是在朋友的公寓里收到这

张门票的，而这位朋友的女友养了一只狗。她在探望他时会带着狗一起去。

（“是我们那晚在伦纳德家遇到的那个女孩吗？”）

不是。鲁柏现在可以解释这个关联。对他来说，这一点现在已经清晰了。

如果你们没有其他问题，我们就结束今天的课程。

（“为什么蓓今晚没来？”）

计划有变，与某种风波有关。

（“她本来是打算来的，对吗？”）

是的，她早先确实有这个打算。但后来显然不能来了。

（“她是什么时候意识到自己不能来的？”）

我想是今天下午三点左右。

（“晚安，赛斯。”10:53结束。珍像往常一样解离，眼睛一直闭着。在昨天的每日灵摆预测中，我已经记录下蓓今晚不会到场。这项预测是在下午3点完成的。）

第242节 浓缩提要

我们继续上次课程中关于“心灵框架”的讨论，要知道在多维的多重自我中，心灵的沟通也包含着心与灵的沟通。大多数人把这个肉身看做是我、有觉知和思想的人则把头脑看做是我，有觉悟力和洞察力的会把心思看成是我，而灵觉敏锐且神智成熟的人会明白与理解神魂才是那个我。但你们要知道，作为内我的神魂，它只不过是自身存有下主人格中人格的某一片段而已。就连内我也只不过是意识在梦宇宙里的意识投射之化形体，它从本质上和在这伪装层中看似活着的这个所谓肉身没什么两样，都是意识显化在不同维度中的被造物。

好了，现在我们如果想要理解和明白心、灵间的关系，我们要引入一个不被人们熟悉的新名词概念，那就是“生存人格”。

个体确实在生理死亡后会存活下来，但是组成之前这一角色的人格，在心理层面上所有元素都会重新组织。我们之前经常提到“人格”，我们已经对它很熟悉，并知道它永远不是静止不变的——人格在不断地随着经验积累而发生着变化，角色我也会日新月异，每天各不相同。

当角色我还是孩子时，其自我并不是你成年后的那个自我。通常你会感知到它们之间有相似性，并因惯性的原因，理所当然地认为今天醒来的自己就是昨天的那个、今年的自己就是去年的那个，而忽视了这类心理模式其实是存在差异性的，角色我会随着人生进程而不断更换。

角色被系统更新切换时，角色我对此类渐进式的替换是没有察觉的，但几个月几年下来，你确实已经大为不同。角色我在切换平行位面时也经历了类似的过程。角色我并不是自我序列中那个最有力量或最有知识的部分，它只是在伪装位面中被特化良好的一部分，非常适合在某些界面情况下实现操作。

然而，就像大多数人认为的那样，说人类只有一个自我是很大的认知错误——角色我仅仅代表了在任何给定的时刻、都可能占主导地位的一种特定特征模式，这些特征是由角色自我认知在心理上形成的。人们会认为自己在全然中是独立的个体、自我是唯一的存在、自我不管是活着还是死后，都与全然是割裂开的单独个体。

如果进行彻底的调查，就会明显地看到，在一生中，任何系统给定给你使用的个体，在不同时间都会展示出几种有时相当不同的自我面向。每一个自我都非常真诚地视自己为永久的“我”，并没有想过，这只是当前帧中、当前故事线中的某一个被暂时借用的角色形象。很多时候，人们

会惊讶于自己刚才是怎么了、怎么会这样想、这样做，这很不像平日里的自己，那种冲动失控的状态让自己都感到陌生。

当角色肉身死亡后，甚至临终前，人格会从之前的角色上转移意识焦点，开始关注其它位面上的其它自我；而生存人格只会在角色死亡后才解离出来，并回归到出厂设置状态，等待下一个人格进入并激活这一角色，重新出生度过其一生的经历。

当然不同的人格入主到相同角色后，在心理上与他以前的个体会大不相同。虽然还是出生在相同的年代、有着相同的家庭，但入驻人格的不同，会导致其经历相同人生时，对遭遇的解读全然不同，进而在每个人生路口上也会选择不同的发展方向。

即使是相同的人格，在多次入驻同一个角色后，即便家庭与童年经历是相同的，其人生后续的发展也会因神智的成熟而截然不同。

角色我大多数情况下应该处于被称为内在自我，即人格片段的控制下。当然前提是角色我处于可控状态。如果肉身欲望或头脑占据了身体的主导权，那心灵就只能成为这场闹剧的旁观者。

内在自我会与作为心智的生存人格展开配合，在人格进入伪装层中的物理系统前，规划角色人生经历时，内在人格会与生存人格间会发生交流，这涉及到生存人格方面要如何再次重组、为这一角色匹配哪些能力与性格特征、调用哪种能量特性。不同的人格对自己角色的要求是不同的：有些偏重力量、有些偏重智商、有些偏重情商、有些偏重灵性觉知力、有些偏重财富、有些偏重感情、有些偏重事业。

年轻的灵魂，神智与能量有限，可以激活与把控的能力较少，每个能力面向上可添加的属性能量也较少。随着神魂的逐渐成熟与强大，对固有技能、熟练技巧，成熟的心智与神智不再需要消耗额外的能量，成为基础标配；而对力量、皮囊、财富这些方面的需求也不再投入大量的生命能。

当一个人处于物理现实中的梦境时，他同样经历的是此类的迷失。自我会被剥夺之前的记忆，投身入一段或短或长的梦境中，按照梦的剧本展开自己的经历。有些人在梦中是自己角色经历的跟随见证者，有些人则更主动一些，会做出属于自己的选择。当你意识觉醒后，梦中的自己会成为造物主，你开始做清明梦，言出法随，规则由你来制定。当然在梦中，只要你还有这个角色我的存在，角色就会和生存人格同在，有活下去的强烈生存欲。

当你进入自己的梦境时，就好像出生前的样子，同样的心理重组发生

了。梦里的那个角色你被格式化后装入了当前这个所谓我的思想。如果不发生这种重组，那么在大多数情况下，通常将不可能对梦中的自己进行有效的操控，只能像看电影那样成为梦中故事的一个旁观者。

让角色活下去的幸存体验，那满满的求生欲会在给进入伪装层物理系统内的人格留下深刻的印象。因为人格不会死亡，也无法承受真实的伤害，所以看戏的和演戏的是两种不同的体验，而演戏的和经历者又是不同的体验。

在物质实相中，当一个人做梦时，自我所经历的那种迷失感，在某种程度上也会在生存人格中出现。比如当角色肉身死亡后，一直把自我角色当做是自己的生存人格就会感到很迷茫：一生都在努力地活着、想着怎么能活下去，结果死亡却不是一切的终点，甚至不过犹如梦醒一般，是件再普通不过的、经常经历的、很熟悉的事情。

我这里所说的心理重组在这两种情况下都会发生。不管是死亡或是进入梦境，对于自我来说都是一种跨维度的生命体验。当你从当前角色中脱离出来时，如果这种认知重组不发生，那么在大多数情况下，生存人格就很难与当前的意识焦点角色完成融合，并做到自我认同。它仍然会以自我为中心、想要找回原先被自己认知为我的那个角色，那样生存人格将很难与存在于物理系统中的人格进行心、灵交流。当然如果角色我被赋予了过大的统治权，那心灵的声音都会被逻辑或欲望屏蔽。

比如，如果鲁柏现在进入到了罗的体内，而约瑟你一觉醒来发现自己是珍了，那你们都会努力尝试着回到自己先前熟悉的角色身体里，这就是因为没有进行生存人格的记忆格式化，你还会继续认知自己是先前的那个自己，而不愿与新的角色完美融合。

生存人格与角色脑或人格的交流都主要依赖于心灵感应。生存人格不是用语言来思考的，它不受语序或语法这些线性逻辑思维的束缚，也不因语种而有民族特定的思维方式，生存人格是以一种更直接的方式体验概念。这种情况被叫做心思，是那些以物理为中心的、依赖逻辑脑思维的个体无法理解的。比如心动的感觉，就很没有道理可讲。

每当人格切换自己关注的角色焦点时，其角色被赋予的生存人格将暂时重置对自我的身份认知，并依据人格对剧情的需要设定角色的身份甚至性别、样貌、能力等属性值。这样，人格就可以用一种能够被接受和理解的方式来演绎自己当前的角色，并合理化自己的遭遇，解释各种其实很突兀的场景与人物信息。

然而，这种重组确实会经常导致生存人格感到困惑迷失。当生存人格迷茫时，角色我将回到它的主导位置，结果发现自己面临的环境是难以应

对的。此时的角色我被要求以一种它不熟悉的方式操作其生命体验。

当生存人格处于意识混乱的阶段，内在自我会给这个被重组的新角色我提供大体剧情走向的概念。在伪装层中梦世界里的角色我，其实经常可以获得透过潜意识传递给大脑的善意提示——这种灵感与心思或深思熟虑有着很大的不同，虽然看似很不逻辑，也经常感到那念头甚至是荒诞的，但往往在几年后反思时会发现，这灵感带来的导向确实是在那一阶段人生的最优解。

如果重组后的自我尝试着以角色感官知觉的形式来理解这些概念，往往存在理性上的困难，但这些感知作为跨维度心灵框架内的交流，确实传达给了另一端的物理个体，即角色脑。有时这类由人格发送出的交流是直接进行的，但此类信息还是必须通过当前角色的潜意识传递给角色脑，而在这一过程中生存人格会对信息做出它的筛选。

然而，当角色的物理个体在这些方面受到了与心灵沟通的训练后，内我传递信息的这个过程，将不再会被扭曲与阻碍、删减、屏蔽。在真实地建立起一个多维自我的心理框架后，一座心与灵、灵与肉的意识沟通桥梁被建立起来，用来有效地连接起这两种人格。

当你考虑到在睡眠中角色我并不占主导地位时，就不难理解在死后角色我也不会再占主导地位这一事实。

很多人总会觉得过世后的家人或爱人会如何惦念着自己，其实就好像是你晨起梦醒后，你基本上不会因为挂念梦里的家人，而赶紧再次蒙头大睡。当人格脱离了角色后，如果没有继续沉迷在梦境中成为滞留灵，那基本上对过往故事中的其它角色很少还会继续当真。

在角色睡眠时，梦中的那个所谓自我没有必要占据主导的地位，它不过是自我意识在经历梦境时的一个焦点“代词”。其实在伪装层中生存条件下的角色我也是如此。在睡眠中，人格中的其他自我，会把各自经历的领域见闻经验共享与透露给这个自我，这是主人格旗下内在自我们间相互进行经验训练的方式。心灵组织会被一次次一场场地建立起来，之后又被解散，然后在这种练习的演习中，快速地理解其它自我在其它平行实相中都经历了些什么。在梦中经历这样的场景切换，人们并不会感到有什么不妥，但相同的场景切换却让所谓生活中的人们感到生离死别。

角色我在此次人生存在之前，就无数次地被不同或相同的人格激活过，并经历过各种样式的生存状态，已经体验过多种自我意识。这些被经历过的层面不能被允许完全处于休眠状态，而必须不断地重申它们的特性和能力。这些不属于当前人格的经历与记忆，往往会在梦中被人格以反梦或预知梦的形式经历。

在梦宇宙里的其它伪装位面中，相同角色们与你当前使用的这一角色相互构成彼此的平行实相，它们共享着看似真实的物质生活，无论自我是否意识到这一点或是否愿意接纳这一事实，这都是如此。在角色于自己的故事线中死亡后，这种存在感也不会消散，自我不会进入毫无觉知的休眠状态。它只是不再会像在伪装位面中物质存在期间那样，很当真地把自己看做是一个主导生命的心理实体。

赛斯以自身为例，开始更进一步的解说：

我意识到了我曾经是各种以自我角色为认知中心的自我。如今我仍然是这些自我中的每一个，但现在占主导地位的是我所是的完整自我。心理结构因认知的改变而已经发生了巨大的变化，这变化不仅仅在于重新排列了自我意识认知的焦点，更在于神智认知方面因此发生了质的提升。因为我意识到了我自身即是所有的自我。而在我的梦中其实没有所谓的别人。

在我与你们的交流中，我以我的完整自我身份在此发言，而不是代表了在其他存在中曾占主导地位的任何一个角色我。所以从本质上说，我既不是赛斯，你也不是鲁柏，因为你就是我，我就是你；但我又不是你，你也不是我。这就好像是一棵树上的两个枝干或两片叶子。

如果我在你们现在的伪装层面中的物理时间中作为同时代人又一次出生，并以肉身的形式认识了你们中的任何一个，那么这个你们可以叫“某君”的这一角色又一次死后，你们会将我再次假设为是你们所认识的那个曾在生命中占过主导地位的“某君”。

然而，你们要知道，我并不被任何强烈的情感纽带继续束缚于这一物理幻梦的存在中，而且我当前的人格结构比通常来自其他系统的传达者已然要更为先进。所以我多次劝阻珍不要胡乱尝试去接触那些滞留灵或中阴灵——这些连自己都还没能死明白的存在，如何能为你们带来高明的生存之道？

因此，在我们的交流中其实我并不需要采用过去的某一版角色我和你俩套近乎，说我曾是谁的朋友、谁的姐妹。我们现在彼此相互称呼名字其实都是多余的，但为了能让读取这些信息的读者日后能明白谁在说什么，我们才特意引入某个名字来符号化出一个可供锚定的独立个体。也许因为这不是必要的，所以我现在所说的心理桥梁在意识界则是必要的，因为一切信息的交流都是心电感应间彼此的直接非语言互动，比如我和鲁柏的交流其实彼此间是没有任何语言的。

我俩间的这个意识连接构成了彼此间的心理框架，他为我的思想与念头做了一些翻译；同样，作为灵体的鲁柏，他用当前自己角色脑能够理解

的方式，向这个肉身珍传递意识信息。并让肉身尝试透过组织语言表达出感受到了什么。

当然偶尔，我会直接以心灵感应的方式向珍的脑海传递概念，而不经由复杂的内在自我心理框架。当我以图像的形式为鲁柏展现画面时，鲁柏接收这些短视频信息时，他的心理框架开始运作。我在我的显像端口，为这个内部框架投射出内我可见的形象；然后通过我的指导，鲁柏会利用自己很个人的联想将他感知到的印象在思想中勾勒出来，而我会引导矫正他显化错误的细节，最终达成较为正确的近似画面。然后，当鲁柏正确完整地理解了我要表达的画面后，我会为画面插入正确的信息。

要知道我是一名“传讯者”。在我们的情况中我不会去试图控制谁的人格，在大多数情况下，我们的沟通多是借由我所提到的心理框架来达成的。这就好像是一种信息传输协议，我不是黑客，我提供信息，而鲁柏也刚好对此有着自己的渴望。

Y6-1-243.1

第243节 预知的多重可能性，时间流动与现实选择，伊斯遥视49，信封透视42：保险收据

1966年3月21日 星期一 晚9点 常规课

（今晚，蓓·加拉格原本计划来为珍拍摄出神状态的照片。她也原定出席上节课，但未能出席。在那节课中，赛斯解释她未现身的原因是“计划变更，涉及某种风波，估计发生在今天下午3点左右。”

我们在周末向蓓求证了此事。正如赛斯所言，报社原本的工作计划临时改变，她在第242节课当晚（周三）被派遣出城。她提到，这项任务是在下午分派的，大概在3点左右，尽管她不清楚确切时间。不过，赛斯或珍在日期上出现了误差，因为蓓实际上是在前一天，即3月15日（周二）接到这项任务的。

蓓表示，上周三报社一切如常，但在3月17日（周四）确实有一场涉及经理和城市编辑的严重冲突。这次事件震惊了全体员工，并导致了一人停职。既然赛斯对计划变化的预测晚了一天，我们也在想他是否提前一天感应到了冲突的发生。

今天晚餐时，我们再次被告知蓓无法前来。因我们没有电话，她通过邻居传话，称她因“临时有急事”无法赴约。

上周五，珍收到消息，她关于信封实验的文章被《命运》杂志退稿。在第233节课中，赛斯曾提到这篇文章会被发表，但没指出买家是谁，并强调“前提是鲁柏要遵循为他规划的方向”。

由于我们想让赛斯对这一预测做出解释，于是我们想到借机核实一些近期课中的相关内容。我事先整理了一些笔记，并在课程开始前读给珍听，想着即使赛斯今晚无法全部解答，至少可以先开启这个话题。

参见第232节，其中涉及珍最近的诗集，以及珍的出版商费尔曾要求她寄去这本诗集连同部分朗读录音。在第227节课中，赛斯曾表示这本书将会出版。然而，费尔在几周前退回了书稿，目前该书已送交另一家出版社。珍本就没指望费尔接受这本书，但她仍希望听听赛斯对此的看法。此外，花花公子出版社（Playboy Press）也拒绝了这本诗集。赛斯在预测中并未提及具体的出版社，我们也没有问过。

在1965年11月22日的第210节课中，赛斯提到他感知到了我们房东玛丽安·斯帕齐亚尼（Marian Spaziani）的朋友海伦·戴尔（Helen Dyer）体内的“初期恶性病变”。这条信息是在海伦与玛丽安拜访我们之后给出的。至今，我们既没有从赛斯那里听到进一步的消息，也没有从这两位

女士那里得知任何相关信息。然而，上周末，玛丽安的丈夫吉米（Jimmy）告诉我们，玛丽安需要进行手术，以切除卵巢上的肿瘤。考虑到赛斯当时提及的“腹部区域”与海伦有关，我们不禁怀疑珍在接收信息时是否发生了某种误差。不过，第210节课程的内容当时确实是明确针对海伦的。

在第229节课中，赛斯详细讨论了我们房东吉米的税务问题。然而，到目前为止，我们对吉米是否真的有税务问题一无所知，也没有听到相关传闻。近期我们见过吉米几次，因此不禁猜测，珍是否无意间通过心灵感应接收到了某些信息。赛斯曾提到吉米会在3月15日前后面临法律问题，并且可能在未来遭遇某种健康问题。

在第234节课中，赛斯探讨了“预测”与“自由意志”之间的关系。他明确表示他并非全知全能——“严格来说，这种全能的状态是不可能的。”此外，赛斯近期在多次课上讨论了或然性（probabilities），珍和我不禁好奇，或然性在上述事件的发生时间上扮演了怎样的角色。

本节课在我们客厅进行。珍闭眼坐着开始讲述，没有抽烟，语速较慢，并带有许多停顿，语调维持在正常水平。）

赛斯在之前的课程中说：他的预见并非都会实现，因为在多重平行实相中，所有的可能都以概率的形式被同时展开，虽然可以预言某些大概率事件的发生，但罗和珍是否会如期进入那一平行实相，把其经历成事实，却并不可控。
这就好像预报中说明天会有小到中雨。而你却在第二天出差去了另一个城市，在你的实相里，第二天确实真的没有下雨，而你之前所在过的那个地方也确实下了雨。问题就是我们只能看到自己经历了的事实，而无法观察到多重平行实相中其它未被自己经历的大概率事件是如何展开的。

晚上好。

在上次讨论的基础上，先做一些关于我们课程的总体说明。

在这里，正在进行一种焦点的微调，鲁柏的能力正被引导至新的方向——那些自我尚不熟悉的方向。而在我这边，也同样需要进行聚焦，同时形成一种合成作用，使我们能够跨越彼此行动领域之间的鸿沟。

随着认知的提升或因某些原因导致自身陷入负面的情绪化状态，自身意识频率的变更会很直接地影响到自己接下来进入哪一频段的平行实相里。这种对于角色我来说无法察觉的导向性切换，会让角色从原有的位面里脱离出来，进入其它的平行位面，进而体验一些之前没体验过的东西。当然在切换了位面后，有些原来会发生的事情，也随之发生了概率

性的变化。

鲁柏所接受的训练确实使他能够有效地运用自己的能力，并在显意识的层面上加以利用。换句话说，这些能力的培养并不是随意发生的，尽管他的个人倾向可能会让他这么认为。实际上，它们的发展正是顺应他的内在意愿。因此，他的人格正在经历高度的发展。

这种发展对我同样有所助益，因为只有当鲁柏自身发展到一定程度，我的信息才能被更清晰地传递与接收。然而，所有这些过程基本上都发生在深层无意识的层面。能力和能量的释放并不是依靠显意识意志所能控制的。

当然，在显意识层面，鲁柏可以学会察觉哪些情况会促进或阻碍他的能力，从而影响我们的沟通。但这些能力本身是按照无意识的原则发展的。我可以利用这些原则，在一定程度上加以引导，但我不能忽视它们。

显然，我自己也受我的无意识引导。总有一些原则不会进入意识层面——这是一种储备，象征着一种过剩，它是永远无法被完全表达的。

现在，我今晚不会讨论你们提出的所有问题。然而，我可以告诉你们，那本诗集的确会被出版。

关于你们房东太太的朋友的那部分信息是准确的。关于你们房东的信息也是准确的，不过，这其中涉及或然性。

珍随着早期课的逐步深入，逐渐地在获得更多的超能力，而这些超能力能被角色开启并有效地应用，是有前提条件的——那就是对多维世界和自我心理结构的理解与认知，不然恐惧和抵触会导致对内在信息的屏蔽与质疑。
珍在慢慢地学习，让自己的角色我降低成见所设立的防御心，更勇敢地把自己交托给全我，并跟随其引领奋勇前进。
当角色我的身心愿意配合内在神魂展开生命的冒险时，虽然要面对的人生功课并不会因此而变得简单，人生路也不会就此变成坦途，但那被高维祝福和呵护着的状态会让角色我少犯很多低级错误。
鲁柏被赛斯呵护着，而赛斯又被比他更高阶的意识体守护着。在人格经历与达成神智进化的过程中，如果你愿意和内在自我群体相互配合，那它们也会给你特别的“观照”。
之后赛斯解释了，不是他的预言不准，而是在多重平行实相中，珍与罗激活了哪一版实相属于个人的选择。进入的实相位面不同，发生在自己周围的故事也会不同。

（此时，珍暂停了一会儿。她的眼睛依然闭着，身体向前倾，双肘支在膝盖上，低着头。停顿的时间相当长，当她在9:14继续时，声音比之前低了很多。）

现在，让我们按照自己的节奏进行。这些是印象。

4。玛姬瑞特（Marguerite）这个词，我认为。涉及健康的危机。一名医生。缩写R　G。"单钠"（monosodium），以及一个以G开头，或带有G发音的长单词。

"争执"（fight），也许是八点钟，但我不太确定。那个长单词的第二个或第三个字母，我认为是L。或许与眼睛（eyes）有关。一个可以被视为群体外人的男人，与这场危机有关。

我建议你们休息一下。

（9:21休息。珍说她在休息前的解离状态很稳定。她的眼睛一直闭着。在信息传递的最后阶段，语速变慢。她对这次较早的休息感到意外，但更惊讶的是赛斯给出的印象，因为她之前并未预料到这些信息。

我们并不清楚这些信息具体指向谁，但我们想到加拉格夫妇，因为蓓·加拉格今晚取消了课程预约，原因是"有急事"。顺带一提，蓓的名字是玛格丽特Margaret，而不是玛姬瑞特Marguerite。

我猜测赛斯试图表达的第二个长单词可能是"谷氨酸盐"（glutamate），因为单钠谷氨酸（monosodium glutamate）是常见的食品添加剂。我记得这个化学物质也有医疗用途，但一时想不起更多细节。

珍在休息时呆呆地盯着地板，突然接收到一个词："矿井"（mine）。她不确定这是否来自赛斯，还是她自己的想象。在最近两次的信封实验中，珍曾使用"矿井"或类似的地下意象来指代"墓穴"，象征死亡。）

"单钠谷氨酸"（sodium　glutamate）是味精，也被称为味精钠，化学上通常表示为NaC5H8NO4。它是一种常用的食品添加剂，常被用作调味剂，以增强食物的鲜味。钠谷氨酸常见于许多亚洲菜肴中，但也广泛用于世界各地的食品加工中。
尽管钠谷氨酸在食品中的使用是安全的，但过量摄入可能会导致一些人出现不适，如头痛、恶心、胸闷等症状，这被称为"味精过敏"或"中国餐馆综合症"。然而，科学界普遍认为，这些症状的出现与味精本身并无直接关联，而更可能是与其他饮食因素有关。
每天安全使用味精的合理摄入量通常在每公斤体重2克左右，即50公斤体重的人，一天不应食用超过100克的味精。一般在亚洲餐中，三餐人均食用味精的量不会超过3克，所以根本就不可能味精中毒。在美国商人推广鸡精产品的八九十年代，曾经透过媒体大量地抹黑味精的中毒可

能，引导人们开始购买与食用价格更贵、对身体更有害的鸡精类化工产品。
其实，鸡精就是味精加糖、食盐、增味核苷酸、鸡味香精、淀粉、染色剂、防腐剂、抗氧化剂等物质后的商业化产品。

（9:30继续，珍的语速明显加快。她的眼睛一睁开就睁得很大，并持续了一段时间。她的快速表达中夹杂着短暂停顿。）

身体经常且持续地依赖潜意识知识行事，但为了让显意识察觉这些信息，它必须通过某种形式的感官印象来承载——无论是伪感官印象，还是更常见的感官印象。

有些感官印象低于意识觉察的门槛，它们源自外部环境。而另一些则来自内在实相，在这种情况下，个体所接收到的信息是自我无法直接获取和使用的。若这些内在信息要进入显意识，它们必须转化为自我可以识别的形式，也就是感官数据。

角色我经常会依据潜意识的指挥与表达出的渴望，做出自己的反应。很多时候这种选择看似很不理智，于是角色为合理化自己的行为会寻找很多借口，好让自己的逻辑脑感到被安慰了。
但多数情况下，此类借口往往在他人看来是很牵强的。不过角色我却并不会这样觉得，因为其实每个人都只活在自己的实相中，很难意识到自己所感知与觉察到的所谓实相，不过是自我意识投射的产物，其实和所谓的真实往往毫无关系。
角色所感受到的事实，一部分源自所谓自己观察与分析的结果，另一部分来自自己的推理与预期，当然还有所谓的人生经验。不过不管是相对片面的观察还是自己的解读与推想，其实都是在为自圆其说寻找属于自己的理论依据，为合理化自己想做的事，寻找让自己安心的借口。
这种思想行为，往往伴随着自我记忆的主动篡改，换句话说就是想着想着，就自己当真了。然后很笃定地认为确有其事。这一过程就是人生剧本被触发的过程，角色在很多时候，在经历人生故事铺陈时，对自己的所作所为、遭遇经历其实是没有多少可选性的。这种被动会一直持续到人生的考题铺陈完毕，个人在开始应答时，才有权力与能力依据自己的神智、心智、情志的发展水平做出自己的对应选择。

因此，感官数据可能来源于对外在环境和内在环境的感知。从外部环境转化信息为感官数据相对简单，而以同样方式转化内在信息则更为困难。这种转化过程中经常会出现扭曲，但即使在日常的感官感知中，也同样会存在扭曲。以这种方式转化的内在信息，通常需要从零开始进行建构。

在物理世界中，存在一种连续性的错觉，使得感官数据可以被检验。然而，对于那些从内在信息转化而来的感官数据而言，通常没有类似的连续性可供参照与验证。

作为角色的思想意识中枢，大脑既可从外五感中获取资讯，也可由神魂心灵处得到信息，但这两种信息源都并不可靠。外在信息源往往在采集、分析、判断、推想过程中都存在因自我认知局限造成的扭曲。没谁能看到事情的全貌，管中窥豹的片面信息从初始就已经让判断无可避免地出现片面，而每个人因认知特长的局限性，在经验与判断力上都难免具有自限性，所以几乎没谁可以了解真实的全貌。
内在信息在传递给角色脑时，这些朦胧庞杂且超出角色认知的信息流，能有多少被生存人格因自身利益而过滤掉、又有多少可被角色脑理解成“有用”的信息？在很多时候，我们的大脑就好像是其上两点，就好似我有一张图片，把图交给人工智能分析，并要求它对图片做出解读，结果人工智能输出的答案，只占图片表达内容的10%左右。你不能说人工智能答错了，但也不能说它真的解读出来了图片中的信息。这时你又尝试用关键词命令人工智能作画，可是一个很不成熟的人工智能程序，对玩家满脑子的想法并不能充分理解，虽然按照关键词做出了部分表达，但大多数细节都发生了啼笑皆非的扭曲。

从本质上讲，这种来自内在信息的感官知觉，与梦境中的感官知觉有显著的相似之处，因为两者都是相对短暂的。两者都具有高度象征性。两者都是将深层知识引导至自我意识领域的方法。

这两者都涉及由自我的不同层面所构成的整合体，并且都会印刻在生理有机体中。若这些信息要进入显意识，就必须以某种方式被身体自我接收并记录。

今晚早些时候，我尝试了一些新的方法。在可能的情况下，我们将提供更多信息。可以说，我们像是撒了一张广阔的意识之网，看看能够捕获到什么，而这些结果应该会相当有趣。

这里为我们理解自己的梦提供了很好的解释：当角色我睡眠时，人格会把角色当注意的知识点或需在意的问题，编写成短篇小品，用寓言的形式，借助其它比喻的形式，演给你看。这些看似荒诞且毫无头绪的梦信息，其实与内我传递的其它信息一样，都是借由象征物与比喻来达成信息转译的。只不过大多数人并不熟悉这类表述方式，把灵感或梦境里的提示当成了奇思怪想的无厘头闹剧。
角色我若想要能无障碍地和自己的内在自我沟通，就需要学会重视自己的梦和突如其来的某些灵感念头，这往往远比能想到的还要重要。

Y6-1-243.2（D49、E42）

（9:48休息。珍说今晚对赛斯的感应非常强烈，对内容的记忆不多。此时是第49次伊斯博士实验的时间。9:59继续。）

我之前给你关于财务状况的材料相当准确。

（我们曾请赛斯对他今晚的一些内容作评论，但该问题并未包含在内。参见第217节。）

前往纽约的旅行应该进行，如果成行，这次旅行对你们将非常重要。我强烈建议你们进行这次旅行。

我相信你工作的地方还会有进一步的变动。

（"什么样的变化？"）

有些变化可能会让你有机会提升自己的职位。现在不要急着让我继续说。

（珍再次低下头，闭上眼睛，停顿了一会儿。我们的工作环境确实发生了变化，原因包括管理层退休、部门合并和其他部门的取消等。）

这些变化可能涉及你已经承担的责任和职位的提升，若你能看到机会。我相信还会涉及到你的上司。并非他会离职，而是他可能会在某种程度上远离直接的部门事务，但仍与部门保持联系。

如果你能识别这一机会，可以利用这种情况来提升自己。可能需要你主动采取行动。对此我不是很清楚。

就我所知，艺术卡片公司（Artistic Card Co.）并未计划这种变动。我没有听到任何相关传言。虽然我们部门最近搬迁了，但人员并未变动。不过，正如所提到的，最近确实发生了许多变化，未来可能还会有更多。我的老板在目前的职位上已任职约十五年。除非他转入销售部门，否则我很难想到他在公司内如何能够晋升。他目前是艺术总监，同时也是董事会成员。

（珍在10:06再次停顿了一下。）

现在，请稍等片刻，我们来处理与伊斯博士实验相关的内容。

我很快会给出一个目标物体的印象——首先，几个小包裹的印象——我相信数量不少，且大小一致，通过邮寄从他那里寄出或寄来。或许它们涉及计分卡或某种调查。

我还对一个像牙刷的物体有印象，但它被用来清洁其他东西。我不确定

这代表什么。

另一个独立的关联或印象，与某种庆祝活动有关。

现在说目标物体的印象。一个类似书的物体，可能是一只盒子，形状像一本书。书或盒子的封面之间的空间被涂上了颜色，并呈现出图案。

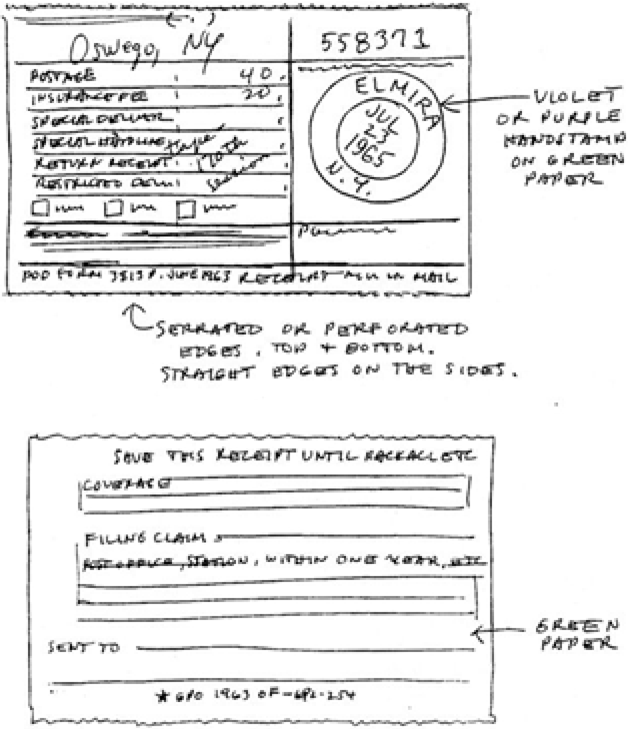
（长时间停顿。）

图案类似不完美的圆形——可能是红色、橙色或黄色，但不止一种颜色。

书或盒子的顶部为棕色，可能是棕色、黄色或更深的颜色。侧面可能有一个扣子，用于保持其关闭状态。

这些都是一些印象。他在边缘上写了字。还有一种紫色的布料，有点粗糙，类似于室内装饰的面料。

你有信封给我吗？



第243节用作信封实验物品的保险收据示意图

（“有。”这是第42次信封实验。见图，实验物品是一张保险收据，用于寄送第170节课的录音带，于1965年7月23日寄给伊斯博士。录音带的录制时间是1965年7月19日，在纽约埃尔迈拉市郊的加拉格家中制作，加拉格夫妇作为见证人。

珍在10:14停顿。她没有睁开眼睛，接过了实验的信封，短暂地将信封按在额头上，然后放在膝盖上。）

请稍等片刻。这些是一些印象。

九。各种形状的混合物，与光有关，或与一个像光的圆形明亮物体有关。

一个马达。一个被遗忘的物品。某种洒出的东西。纸制品底部中央有一个印戳，与纽约州埃尔迈拉有关。

鲁柏出于他自己的原因，将这与你侄女婚礼的通知联系起来。我提到这一点是为了给你参考。此外，他在这里的另一个关联——请将其与我的分开看待——是那座曾被基督科学派教会使用的老房子。

一个黑暗的门，或通向黑暗的门。十二。一个河流或水的关联。也许只是水街（Water Street），这一点我不确定，你可以核实一下。

圆形的形状。可能是四个头。

你有问题吗？

（这是我第六次就信封实验向赛斯提问。

“你可以进一步说明四个头的信息吗？”）

请稍等。四个头源自圆形形状的印象，在此被解释为与四个人有关。或许是在桌子旁。

（珍再次停顿了一下，似乎有些期待。这是我第一次在实验期间尝试提出第二个问题。我们还未讨论过提出多个问题的可能性，但显然赛斯——或珍——已经迅速适应了信封问题的想法，因此不久以后可能会随时提出问题。

到目前为止，我选择了一些一般性的问题。我不认为这些问题是导向性的，通常它们会带来更多的信息。

“你想对物体的颜色说点什么吗？如果有的话。”）

似乎是白色的，有一个较大的椭圆形较暗的区域。一个日期与之相关。黑色的线条，相当清晰，顶部、底部和两侧各有一条。垂直的。也就是说，顶部和底部是垂直的，侧边是水平的。

（珍在提供这些信息时用信封做了相当强烈的手势，闭着眼睛。）

一个白色边框，边缘不平整，或稍微卷曲。

（珍再次停顿，闭着眼睛静静地坐着。我等了一会儿，看看她是否会继续。）

如果你有问题，可以问。否则我们可以休息一下。

（“能再多谈谈关于马达的相关信息吗？”）

有些东西像马达一样在跳动。我建议你休息一下。

（10:25休息。珍再次表示她解离得很好；她对自己所说的内容记忆不多。自上次休息以来，她一直闭着眼睛，节奏也保持得不错。

正如所述，收据呈长方形；关于这个形状，珍提到她有一个内部白色的

形象。它是长方形的，与物体的比例大致相同。她还注意到物体上有黑线，仿佛它竖立在狭窄的一端。实际上，实验期间我确实注意到她以各种角度持握密封信封。记住，她在回答我的第二个问题时提到了白色，然而，实际收据是绿色的。

珍和我自行进行了许多联系，并未进一步请求赛斯的解释，因为他转入了其他内容。

“九。”这一数字我们不确定，因为并未询问赛斯。通常课会在晚上9:00开始，而第170节课——信封物体的主题——实际开始于8:57。

“各种形状的混杂物。”这一短语在描述印刷品上的字、数字或小型重复图案时常出现。信封物体两面都覆盖了印刷内容。

“与光或圆形明亮物体的联系。”珍解释这表明赛斯关于物体上圆形印戳的第一条信息。接下来，她在描述中逐渐具体。

“一个马达。”指的是我们录音机的电动机。珍认为这与赛斯最后一条“有东西像马达在跳动”的印象有关，这是对我第三个问题的回答。

“一个被遗忘的物品。”录制第170节时，我在加拉格家落下了我最喜欢的一支笔。之后蓓找到了它并归还给我。那种笔特别适合记录课的内容，因此我对它颇有感情。

“有东西洒出来了。”珍和我模糊记得在加拉格家那天晚上，也就是第170节录制时，有东西洒了出来，可能是一杯饮料。我们会向比尔和蓓核实。

“纸制品底部中央的印戳。”无论信封物体的哪一面朝上，其底部中央都有印刷内容。珍在传达信息时频繁改变信封的方向。

“印戳与纽约州埃尔迈拉有关。”印戳上包括“埃尔迈拉，纽约”的信息。这表明当珍持信封时，这印戳位于信封的底部。

下一段关于信封的资料不适用于信封物体。正如赛斯指出的，这些都是珍的印象，与我侄女的婚礼和基督科学派教会的旧房子有关。

“一个黑暗的门，或通向黑暗的门。”珍和我在未讨论前都产生了相同的想法：这一印象可能指的是加拉格家房子的布局，第170节课程就是在那儿录制的。课是在他们的客厅进行，通往厨房的走廊两侧还有其他房间。通常我们拜访时，厨房的灯是亮的。

记得录制课程那晚，我们不希望被打扰，于是拉上了客厅窗帘并关闭了其他灯光。这样，从客厅通往厨房的走廊一片漆黑。由于未向赛斯求证，我们无法确定这一解释是否正确。

“十二。”查看信封对象的背面。示意图上指示了一条关于丢失物品索赔的说明，其中提到一年期限。

“河流或水的关联。也许仅仅是水街。”信封物体与我们位于纽约州埃尔迈拉的西水街住所之间有很多联系。

“圆形图案。也许是四个头。”录制第170节时共有四人在场：珍、我以及比尔和蓓·加拉格。当然，“四个头”也可能指的是硬币或卷心菜。我知道第170节时有四人在场。当我提出第一个问题时，我并未想到这会向珍提供信息，她只是接收并描述她感知到的四个头的图案。

“四个头来自圆形图案的印象。在这里解释为与四个人有关。或许是在桌旁。”赛斯/珍在回答第一个问题时给出了这一信息，更具体地提到了人。然而，当晚录制期间，我们没有人坐在桌旁，加拉格家的客厅里也没有这样的桌子。

以下信息是我提出的第二个问题所得结果。

“看起来是白色的，有一个较大的椭圆形深色形状。”如前所述，珍提到自己脑海中浮现出一个白色的矩形物体，上面有线条。因此，她始终描述的是一个白色物体，而非实际的绿色。印戳是圆形的；椭圆是否意味着圆形或接近圆形的物体？或许其意义是主观的，就像印戳的大小与整个物体的比例关系一样。

“与之相关的日期。”收据上的印戳带有一个日期。

“黑色且相当清晰的线条，位于顶部、底部和两侧。也就是说，顶部和底部的线条为垂直，而两侧为水平。”保险收据正面上有清晰的黑色印刷线条，水平与垂直线条皆有，背面则仅有水平线条。珍在传达信息时频繁改变信封的位置，这使得原本垂直的线条可能变成水平的。可以认为，这些线条可能是她作为超视观察者感知到的，也可能是指物体上的印刷内容所形成的边缘。

“白色边框，边缘不均匀，或略微卷曲。”珍给出此信息时特别强调了“不均匀”。物体的顶部和底部边缘为锯齿状或穿孔状；邮局的书本中包含多张此类收据，使用时会从页面撕下，导致边缘参差不齐。物体的两侧边缘则是直的。

赛斯现在建议我提出第三个问题，于是我请求他进一步说明实验中提到的“马达”的信息。

“某物像马达一样跳动。”珍认为这里使用的“跳动”一词让她联想到录音机马达的声音。尽管信息有限，但她认为这里指的是录音机的马达声，而非我们的车。

在这些实验中，提问似乎能够引出许多信息，这些信息在其他情况下可能不会显现。

珍在10:43以平均速度继续传达，眼睛紧闭。）

现在，我们要结束这节课了。不过，鲁柏的工作正有进展呢！如果你累了，我们可以马上结束。

（“不，我没事。”）

那么，我有一些个人性的评论，你们可以自行决定是否将其记录在档案中。从现在开始，我会在每节课结束时提供此类信息，若你不需要，可以从记录中删除。

Y6-1-243.3

（在1966年2月9日的第232节课中，赛斯曾建议，每月至少留出一节课的部分时间来讨论我们的心理和身体状况。我提议在每月第一节课后进行这样的讨论，他对此表示认可。尽管我们并未严格遵守这一安排，但已经决定对此做出更大的努力。因此，未来的课程中可能会有更多删除的内容。不过，今晚的内容没有删减，我认为这些信息很有启发性，并且很好地展示了赛斯是如何呈现这些信息的。在过去，我们仅有两三次删除了个人内容，这些内容仍保留在档案中，供研究这些课程的人参考。

这些课中涉及的个人内容在心理层面是合理且有益的，珍和我这样认为，因为每当我们实践赛斯的建议时，结果总是很好。）

你现在已经走出了困境，身体状况上也是如此。你已经度过了过去最容易生病的时期。那天下午在你父母家的经历本可能引发一次疾病，但由于你更理性的反应，避免了受到影响。

（1966年3月20日星期日，珍和我拜访了位于宾夕法尼亚州塞尔的父母家，我们相处得很融洽。根据赛斯最近的建议，我一直在努力关注对父母的反应，效果很好。）

我之前没有告诉你这些，是因为不想让负面暗示起作用。如果你的健康状况一直保持良好，直到1966年3月20日，那就意味着你彻底摆脱了隐患。而且，这是三年来你首次完全恢复。

过去，你的身体曾受到某种特殊类型的病毒影响。这与潜意识中的某种协议有关，而你前几天的那个梦也与此相关。我不确定今晚是否有时间详细讨论这个梦境。

（1966年3月19日，我做了一个漫长、清晰且复杂的梦，我觉得它可能相当重要。珍也同意这一点，我们尽可能自行进行了解读。该梦记录在我的常规笔记本中。）

很多人喜欢去算命，总觉得那样做可以更多地了解自己，并且借此未雨绸缪地躲避灾祸，实际上，提前预知某一平行实相中的大概率可能性事件并不是好事，因为观察引发坍缩：当你不打开薛定谔关猫的房间，那不确定态就始终处于混沌中，而你有可能与概率躲避开不必须体验的负面人生经历；但如果你好奇地打开了自己的潘多拉盒子，那所获得的信息，在很大程度上会形成心理暗示，并最终引发观察带来的确定性结果。这就是双缝光粒子实验告诉我们的：观察会引发波函数的坍缩。

你之所以在心理上感到不安，正是由于我之前告诉过你的那些原因。而那个潜意识中的协议是这样的：为了在一年中的其他时间里保持相对的健康，你选择接受在1月至3月20日期间可能发生的病毒感染。你看，3月21日对你来说意味着春天，而由于你的特殊心理结构，这种疾病只会在冬天，或者说在你对冬天的认知范围内发生。

（去年，我在1965年3月24日生病。见第143节。因此，我对春天的概念与日历上的时间并不完全一致。）

现在，你应该知道，有些药物在服用后会在特定的时间段内再次被激活。你的病毒正是以类似的方式运作的，而真正触发它的人是你自己。此外，这里还有一个与疫苗相关的联系——我相信你和鲁柏都曾接种过某种疫苗，它本不应该对你产生任何影响。

（“你指的是小儿麻痹疫苗吗？”）

是的。

（当时珍和我收到的卡片显示我们在1962年10月接种了I型萨宾口服脊髓灰质炎疫苗，并在11月接种了II型。关于III型的卡片中提到1963年春季会有相关信息，但据我记忆，该地区从未免费提供过III型。无论如何，珍和我从未接种过III型。）

你是自己激活了这个病毒，而在你完全战胜它之前，我不会告诉你这些。通常情况下，它对你而言并不会造成危险，对鲁柏而言更是如此。

对于角色我来说，人生中充满了未知的无常。但当你借由更大尺度的框架，在后台纵观自己所为的一生时，就会发现没有巧合或无常可言，一切遭遇在何时经历、又会怎么结束都是自己安排的。当然用另一个视角看，又确实有无常可言，因为内我确实可以为角色在一些时间节点上安排各种遭遇，但角色我与生存人格是否选择接受或触发这些故事情节，

是一个变数。不过不管角色是选择了大概率事件作为自己的人生经历，还是其它可能性当做自身的实相，各种有可能的可能都已被矩阵计算出来，不管角色我到底选择了哪条路径，都没能在大尺度的视野里超出其规划好的变量范畴。
就好像给你一道多选题，问5+5等于几，答案分别是，A：10、B：2+8、C：7、D：4+6，请选择。在这道题里，答题时的自由意识被充分地尊重，而答错却是小概率事件。
就好像，注射疫苗对大多数人是无害的，但致死致残的病例也偶尔能听闻。至于是否因接触病毒就必然发病、发病后的症状是轻微还是严重、发病后是否能快速痊愈、吃药是否见效，这些看似很唯物科学的东西，其实却都和个人对病毒、自身、药物的内在信心有关，是你为自己遭遇的实相赋能。当然前提是角色我、生存人格、内在自我、神魂这四方的目标与利益是一致的。如果单纯角色我和生存人格想要活下去，而内我与神魂已经另有打算，那就算医疗很成功、病人也康复了，但就是无法醒来，成为了植物人；但如果内在人格想要继续这场生命经历，就算是已经临床死亡了、被雷电霹焦了、在水下溺水半小时了，也能奇迹般地再次复生。
在这被梦宇宙的电子矩阵构建出的伪装位面中，不要跟系统讲道理，内我构建出自己的实相世界，它就是自己世界的造物主，它想要留下就死不了，它想要离开就活不长。
所以在医学界里，医生的信条是：医救不死病，仙渡有缘人。“有时是治愈，常常是帮助，总是去安慰”，这就是医学的极限，因为医生无法治愈“心病”，只能缓解焦虑。当病人觉得自己能好起来时，觉得自己该好了，也就好了。
所以在临床上，用淀粉做的安慰剂，只要价格够贵，也常有令人费解的很好的疗效。这在疫情期间，被某些德国的不法分子利用，用蒸馏水冒充疫苗给民众注射，结果疗效却在统计学上甚至优于真疫苗，因为没引发毒副作用。

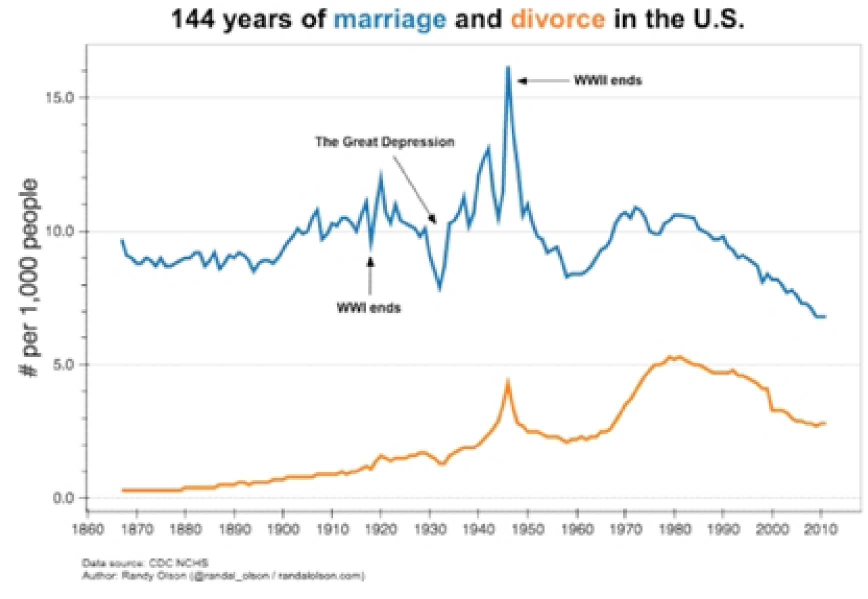
（珍在说话时睁开眼睛，然后站起身从附近的桌子上拿了一支香烟。她在椅子上一直显得有些不安。）

你母亲曾给你一个负面暗示，这让你激活了它。不过，即使没有这个暗示，你也会用自己的方式激活它。而即使你激活了它，你仍然在对抗它。

（这或许听起来奇怪，我清楚地记得我母亲确实给过我这个负面暗示。当时广播和报纸上正大力宣传口服疫苗。当我们告诉她我们接种了疫苗时，我母亲特别强调这种东西的危险性，比如“你们可能会因此得小儿麻痹症”等等。）

我们有很多家长，经常会怕孩子“骄傲”，总是用对比与激励的方式，设

法让孩子看到自己的不足与还可成长的空间。比如为什么不是第一名？下次你还能保持第一名吗？你怎么不是全年级第一呢？全区或全城难道就没有比你成绩更好的了吗？
有些家长以打压孩子的自尊、否定孩子的行为、不断指正其缺点为己任；如果实在找不出孩子的毛病了，就用学无止境来数落一顿。要知道大多数这类的家长自己都活得很不成功，人生留下了太多的遗憾，又没有勇气与能力改变与改善自己，于是把自己无法达成又渴望实现的梦都压给自己的孩子。并坚信只要压力够大，就连鼹鼠也能学会飞翔。
还有另一类家长，他们以可以把控孩子为乐趣，强迫孩子接受自己的认知观点、习惯理念、逼迫孩子（不管孩子多大了）按照自己的要求起居作息、吃饭睡觉、穿衣言行。若有不从，就拿出一哭二闹三上吊的把戏，把家里搅和得鸡犬不宁，直到家人都对其言听计从、俯首称臣。这种强烈的控制欲在孩子婚后还会延伸到孩子伴侣身上甚至第三代身上。最常见的表现就是：经常电话查岗，要求进出报备、去向说明，对家里的大事小情都会主动发表自己的意见，如果别人有其它想法则会导致纷争，并三番五次地强迫他人必须顺从自己的主张。
在早期课里，我们可以看到，珍与罗的母亲、他俩朋友的母亲，都是这样强势的妈妈，这种强势在上世纪六十年代的美国女性中，曾一度成为了一种风气，导致大量家庭在争吵中度过。



上图：美国144年的结婚和离婚率（每1000人）曲线图

美国在上个世纪50年代到90年代间，离婚率经历了显著的增长。在40年代早期，离婚率相对较低，然后在60年代开始上升，并在70年代和80年代达到了高峰。根据统计数据，大约在1970年代中期，美国的离婚率达到了历史高点。90年代后的离婚率在后续的年份中逐渐下降，趋于合理

的稳定。
促成了上世纪六十到七十年代美国强势妈妈形成的主要原因是女性社会地位的快速崛起。女性在家庭和社会中扮演更加积极、独立的角色，为打破传统的性别角色和家庭结构提出了大量的女权理论，一度让女性对自我认知过度膨胀，结果导致矫正过激。
大量的女权运动毒鸡汤让二十世纪六十年代和七十年代的女权以霸道为荣耀，而二战后的越战，又让美国在四十年代和六十年代，社会缺乏血气方刚的男性。社会需要大量的女性走出家庭来填充劳动力市场，所以极力鼓吹女性积极参与并争取平等就业权和参加工作的机会。这场运动鼓励了女性追求教育、事业和独立，使得越来越多的女性加入了职场，成为了很渴望当家做主发表意见的“独立”女强人。
在这股风气的带动下，很多家庭妇女也会在家里闹革命：一方面看不起自己的男人，一方面严格把控自己的孩子。生育控制和计划生育在六十年代的美国也因可靠的避孕方法的普及得以在民间展开，优生优育的理念被五十年代的妈妈们奉为圭旨。结果随着优生，妈妈们把唯一的一两个孩子看成是评价自己一生成败的唯一标准标志，女性对孩子的控制欲比以往任何时代都要更加强烈。这让家庭内部的矛盾往往表现得很激烈，尤其是两代女性都很强势时，婆媳间女主人的争斗、对儿子与丈夫主导权的争斗往往越发地激烈。

（要记住，这件事发生的时间点，正是在这些课程开始之前，或者说恰逢这些课程开始的时期。那时，珍和我对暗示的力量几乎一无所知。我们是在1963年11月接种了II型疫苗，也正是在那个月我们开始尝试研究超心理学领域的问题。真正开始使用通灵板要晚些，而赛斯首次现身则是在1963年12月。

正如我提到的，我在1965年3月因病毒病倒。1964年初，我也因病毒困扰，那时我还没习惯在课程中记录这些事情，所以没有准确记录。印象中，那个冬天我生病三次，每次症状都略轻些，但前两次还是让我不得不请了几天假。我从未将这些病痛和小儿麻痹疫苗联系在一起。）

这次生病，在某种程度上象征了你长期以来对财务状况和社会地位的不满情绪的最终爆发。这种情绪自你离开漫画行业后便逐渐积累。

你甚至对自己发起攻击，因为过去的工作不仅让你感到满足，还能带来可观的收入。而当你转向绘画时，这种经济上的回报却不复存在了。因此，你的内心交织着两种对立的情绪。一方面，你对世界怀有怨愤，刻意在新闻中挑选那些最明显的人类过失，并从中获得某种扭曲的满足感。

（我清楚地记得自己确实有这样的倾向。赛斯在第143节课中对此进行了详细探讨。）

另一方面，你将这种情绪转向自己，伤害自己。直到现在，你才彻底康复。如果没有我们的课程，这个过程可能会更加漫长。而如今，你的能量终于可以自由地在你的工作中展现了。

当人的内心陷入纠结，把自己活拧巴了的时候，身体也会随之表现出相应的镜像反应，这种失衡导致能量扭曲与能量流的卡顿，进而肌体陷入早期的功能性病变，久而久之会发展成器质性病变。
功能性病变是指，在西医的生化物理层面上，没能找出细菌或病毒性感染，也在血检或影像学检查中找不到任何指标性改变，但患者就是持续感到不适。这种情况被定义成亚健康状态，一般需要在饮食、心理、作息、情绪上做出自我调整，让身体恢复正常的代谢节律和生理功能。
这种情况在中医看来是体虚或火旺，一般只要及时地做出相应的调理，就是在形成器质性病变前，止息疾病的发展进程。
器质性疾病是指身体出现了可见的物理改变，这些物理改变包括红肿热痛、肿胀凹陷、实体囊肿等。在器质性病变发生后，器官就很难再继续维持正常的生理功能了。

你们可以休息一下，或者结束这节课。

（11:04休息。珍说她完全进入了状态，传达的节奏流畅，时常睁开眼睛。我在1954年春天刚认识珍时，正好刚刚离开收入丰厚的漫画行业。珍在11:06继续以同样的方式进行传达。）

我们就此结束今天的课。

不过，我要祝贺你，约瑟。接下来的重点，是确保你在晚夏时保持良好的健康状态，而这是完全可以实现的。我们会在这方面继续努力，并很快提供一些具体的建议，以帮助你在实际生活中获益。

我向你们二人致以最诚挚的问候。

（“晚安，赛斯。”大约11:08结束。这里赛斯指的是我秋季的花粉过敏。在1965年8月28日的第182节课中，赛斯提到，我大约在三岁时从父亲那里“继承”了花粉过敏。这一点确实属实，因为我父亲在我年幼时摆脱了他的花粉过敏症状。

赛斯曾几次谈到花粉过敏。通过这些零散的信息，以及关于暗示的知识和应用，我在去年秋天的过敏季节中保持了相当不错的状态。对我来说，花粉季通常从8月中旬持续到9月的第三周。我已经开始给自己暗示，今年秋天我的状态会很好。珍在11:09短暂继续。）

现在，只要你们有时间，我们就可以安排几次课程，专门讨论你们的饮食调整问题。这里确实涉及一些过敏因素，而你们并没有充分利用我在

这方面掌握的信息。

（“晚安，赛斯。”11:10结束。珍依旧保持着良好的解离状态。她说赛斯“可以一直讲下去”，但我们已经有些疲惫了。我们一直在考虑，食物过敏是否影响了我们的状态。赛斯在第185节课中曾大致谈及我们的饮食问题。）

第243节 浓缩提要

赛斯告诉珍她的作品会被出版，但接连的退稿让珍与罗有些迷茫。确实，赛斯没说过何时与谁会出版这些东西。罗很想和赛斯确认这些预言的可靠性。

在五个月前，赛斯说我们房东太太的朋友下腹有早期恶性病变，而昨天证实的是房东太太要去做手术切除一侧的卵巢。并且赛斯说房东会出现因税务检查而带来的财务窘境，这我们并没有听说。

赛斯在之前的课程中说：他的预见并非都会实现，因为在多重平行实相中，所有的可能都以概率的形式被同时展开。虽然可以预言某些大概率事件的发生，但我和珍是否会如期进入那一平行实相、把其经历成事实，却并不可控。

这就好像预报中说明天会有小到中雨，而你却在第二天出差去了另一个城市，在你的实相里，第二天确实真的没有下雨，而你之前所在过的那个地方也确实下了雨。问题就是我们只能看到自己经历了的事实，而无法观察到多重平行实相中其它未被自己经历的大概率事件是如何展开的。

在这一节中，赛斯对“人”的内外两套感知系统做了犀利的剖析，并指出：角色经常会无意识地按照内在指令去完成自己的行动，然后寻找各种借口去合理化自己的行为。而角色脑可同时对内外两套信息源做出反应，但可惜的是，外来信息经常被角色的观察与思考扭曲，这是因为观察存在片面性、思考又受限于自身所知。

不过未经足够训练的角色脑，对内在信息的摄取能力也十分可怜。这主要原因是因为生存人格即自己的本心，为了自身的利益，不愿冒险，故而内我神魂在提出想要拓展自己的经历的建议时，会经常被生存人格无视或否定。要是神魂内我直接向角色脑透过潜意识投送灵感，角色脑大多数时候会感知到灵感的冲动，但经常想了想就放下了，不肯采取行动；或干脆觉得让自己走出现有的舒适区太不划算，对这些突如其来的怪念头一笑了之。

内在的感官信息与梦中发生的感官信息之间存在着明显的相似之处：在表达形式上两者都相对短暂，都具有高度的象征性。两者都是将深层知识借由潜意识通道绕过生存人格直接带入给角色我觉知的方法。这两者都涉及由自我不同层次形成的信息汇聚，而且都映射在物理有机体这肉身上发生作用。

不过若想要让这些内在信息发挥作用，变得可被角色我的意识接纳，必须首先要以某种方式被肉身我记住才行。要知道大多数此类信息往往是一闪即过，它们并不存在于角色脑中，所以根本无从回想。当你有某种灵感或睡醒后，要快速地记录下这些信息；如果被凡俗琐事耽误了，大多数情况下，你就再也找不回那个念头了。

之后赛斯告诉珍与罗，关于他俩质疑房东是否在其预言的税务检查中遭遇了麻烦并引发财务状况危机，这一点已经验证。至于为什么珍与罗没有听说此事，有很多原因。

关于珍的书稿被出版社退回的主要原因，不是预言失败，而是珍没能按照之前赛斯给出的建议去纽约旅行，以便触发必要的事件来提升珍的知名度与影响力。如果继续躲在小镇里闭门造车，那后续很多被安排好的大概率事件，将无法被及时触发成事实。

在完成了对伊斯博士的遥视后，珍做了当天的透视信封练习。

在课程的最后，罗请赛斯按约定做每月一次对两人身体情况的评论，于是赛斯说：从身体上讲，你现在已经摆脱了困境。你已经度过了过去最有可能发病的时期。上周日下午在你父母家与你母亲互动时，很可能会引发一场疾病，但由于你更加理性地做出了自己的反应，所以没有激活疾病被触发的前提条件。

我之前选择没有把这信息提前告诉你，是因为我不想用先入为主的“负面暗示”诱发你被动地陷入这一大概率实相。如果你能一直保持现在这种良好的健康状况，并持续到今年的3月20日，那么你就安全地度过了你自己为角色我安排的这一生病的人生体验。这是你这三年来第一次用自身的能力，通过自己改变对外界预设事件的反应，而完全摆脱预设的困境。

这次大概率本当被你体验的疾病，是一种特殊类型的病毒。这病毒进入你的体内来自你的选择，因为之前对疾病的不理解和恐惧感。当你选择往体内注入这种病毒时，有一个潜意识里的协议被达成了。而你前几晚的梦就与此有关，在梦里你的内我向你预告了后面有可能的剧情和原因。

你之前因在心理上持续感到不安，所以在潜意识里内我开启了一个协议：你同意接纳一种病毒进入体内，并预设它会在1月至3月20日之间的任何时间对你的身体进行攻击。

当时你的内我考虑的是：在3月21日后意味着春天，身体具有旺盛的生命力，更容易从这场疾病中康复起来。在经历这场疾病后，你在今年余

下的时间里相对自由了。因为你的能量结构很特殊，所以往常你的身体只会在冬天或你所认为的冬季里才会允许疾病击倒你，但这种体验往往是很糟糕的。

你把病毒导入自己身体的方式是一些药丸，一旦服用了它们，药丸中包含的病毒就会在一定时间后重新被激活。虽然通常这对大多数人来说是无害的，但这就是病毒的作用方式，而你自己因对疾病恐惧使用了它，又因纠结触发了它。

你们1962年10月接种过疫苗，请保存好记录。

（“你是指小儿麻痹疫苗吗？”）

是这疫苗，我相信你和鲁柏都接种过。实际上它不应该对你产生任何影响，但你自己选择激活了它。我之前选择不告诉你这个消息，因为我们不能在你完全战胜它前作弊——利用技巧避开这场疾病是有可能的，但这场问心局你迟早必须面对。这疫苗对鲁柏是没有危险的，因为他无需面对这一人生考题。

这场心智成熟度的考试，是这样被你规划的：你的母亲会在家庭聚会中给你一个负面的建议，如果你因此陷入了情绪化状态，就会激活这病毒，并大病一场。当然无论如何，你都规划了如何能摆脱此疾病，你会找到自己的方法，在你激活了它后战胜它。

（我清楚地记得当时广播和报纸上正大力宣传口服疫苗，当我们告诉她我和珍都已接种了它时，我的母亲表现出非常强烈的情绪反应，强调接受“这样的东西”是极度危险的，并举出大量毒副作用的病例来佐证。但当时与事后我对她输送给我的这些负面心理暗示都没当真的去在意。）

你之所以会给自己设计这场问心局，主要是因为在你离开了漫画领域后，你的收入明显下降。你长期且有些夸张地为此感到不安与纠结，对自己发起了一次次的攻击。这是因为在过去你发现自己在做某件事时感到愉悦，并且为此得到了丰厚的报酬；然后，你转向了另一件事，即绘画，但你并没有因此得到好的报酬。

你被夹在两种反应之间：一方面是你熟悉且能赚钱的漫画行当，另一方面是自己渴望拓展的绘画艺术天分，而后者你还没能熟练到用它换取高额回报。总体来说因此你怨恨这世界，因此你倾听新闻，故意挑选出人类同胞中最明目张胆的过错，从中获得了一种扭曲的快感。好像在向自己证明：看吧，这些人还在为这些很低级的错误而沾沾自喜。

你的纠结反应其实持续地在伤害着自己。现在，你花了这么多的时间达成了完全康复。当然，我们的课程极大地加速了你康复的进度，因为你

现在比以往任何时候都能更从容地面对自己。现在你的能量确实可以在你的工作中自由涌现，并转化成灵感，为世人带来非凡的艺术作品。

Y6-1-244.1

第244节 梦境机制与意识矩阵，如何影响现实，伊斯遥视50，信封透视43：笔记页

1966年3月23日 星期三 晚9点 常规课

（比尔和蓓·加拉格今晚见证了这节课，蓓打算拍下珍出神状态下的照片。珍的出版商希望看到这类资料。我们不确定这次尝试能否顺利进行——珍在传述常规资料或信封实验期间是否会受到干扰。若条件允许，我们想两者都尝试拍摄。

加拉格夫妇9点前到达，我们正准备开始。蓓带着新闻摄影机。我们花了几分钟让他们落座，蓓可以随意走动拍摄照片。珍和我则按惯例正常进行。

9:06开始。赛斯开场时心情很好，但随即变得严肃。珍从一开始的节奏就非常顺畅。她闭着眼，动作轻快，手势频繁，声音正常。）

晚上好。

我也欢迎我们的朋友们来到这个正式的场合，拍摄我们的一张"家庭合影"。

确实，鲁柏在课前说得没错。他说我可能会谈论梦境中的"地点"，因为他正在为自己的书研究这个主题。他想知道梦境中的"地点"究竟在哪个维度是真实存在的，而事实上，他已经考虑了所有可能性，唯独遗漏了正确的那一个。而最正确的答案，往往是最简单的那个。

现在，他理所当然地认为，梦境中的"地点"并不存在于物理空间之中。

（蓓此刻拍下了第一张照片。闪光灯吓了我一跳，反倒是珍毫无反应，继续不受干扰地讲述。）

梦境中的"地点"在所谓的物理空间中存在的真实性，与物理世界中的物体存在的真实性是一样的——或说一样的虚幻。正如你们现在应该知道的，物理世界的物体不过是你们自身感知的结果，而这种感知则依赖于你们的心理结构（psychological makeup）、身体构造，以及特定的神经组合与化学反应。正如任何一位物理学家都会告诉你们的，你们所感知到的物体，以及那些"坚实"的物体——

（蓓又拍了一张照片，珍依旧毫无停顿，双眼始终闭着。）

——其实，你们是在一个既不存在实体（solidity）、也不存在物体（objects）的维度中感知到了它们。你们将某些特定模式的能量感知为“坚固的物体”，而那些未被你们感知为“物体”的能量，则被称为“空间”。

珍对梦宇宙的理解存在一个误区：她明白梦宇宙中有众多与此间近似相同或不同的平行存在，但却推此即彼地认为，那些平行宇宙，那些被自我经历了的梦世界，是和当前的这个世界同样的真实，且是处于某一物理维度位面中的。
在这里赛斯告诉大家，我们当前的这个所谓的物理宇宙和时空体系，本身就是梦宇宙中的一部分，是由意识能量构成的显像。

就像这画面中的蓝白被认知为空间、红黑被认知为大地与植被一样，所谓的空间与实体不过都是由意识释放出来的电磁信号，而这信号构成的矩阵又被意识解读成时空场。
就好像我们戴上VR设备进入元宇宙中，那宇宙里的一切都是你自己编程安排进去的显像，而你在其中进行无比真实的角色体验时，会主动屏蔽掉自己设立这些像素点的记忆，以便能专心地全情地投入其中，很当真地体验整个故事流程。
当在元宇宙里如果有人告诉你，其实还有很多近似或不同的此类平行宇宙，而你在那些宇宙里也都有着、或有过、甚至预约了某些角色，你会怎么想呢？如果你在这个元宇宙里，偶尔回想起或察觉到自己在其它平行位面中的角色经历，你会觉得那是个梦。
珍的问题在于，她至今还是把角色当前所在的这个物理宇宙当真，故而凭借着推此即彼的类比法，会想：其它的平行宇宙被陈列在了哪里呢？

这样的思想其实并不罕见——如果你看看网上的一些图片，人们在表达平行宇宙的时候，经常会使用很多整齐并排着的、好似商店商品般码放好的宇宙球体。
其实不管是我们的这个所谓物理世界还是其它的那些平行存在，它们都没有任何的实体存在，也不占据任何的空间，更没有一个所谓的时空坐标可供描述。就好像在一台大型终端机里，可以同时存放数百个元宇宙资料库、支持数十万用户同时造访不同的虚拟现实，这些被同时造访着的各个平行世界，每个都相互独立，又彼此影响，这影响不是体现在物理或能量上，而是玩家在进出各个元宇宙时，会为各个宇宙的编码缔造者提出各自的建议，这些建议将或多或少地将不同宇宙中的特色带入其它宇宙之内，让某些位面中的设计因此获得不断的改良。
如果你问一个编程者：我参与的那个元宇宙到底在哪里？而其它元宇宙又都在哪里？对方多半只能给你一个IP地址，却无法用物理坐标对此阐述与形容。

由于我在过去的课程中讲解过的一些机制，例如持续进行但未被察觉的心灵感应，你们在感知这些物体（或者如果鲁柏更喜欢的话——地点）的位置时，已经在一定程度上形成了共识。这种共识促成了所谓的"群体感知"（mass-perception）。

然而，当你们在梦境中体验梦境中的地点时，并不像在物理世界那样受到群体感知的影响，而是完全基于个体感知。因此，在梦境状态下，不需要任何复杂的协调机制来确保不同个体对'空间中的位置'达成一致。

（赛斯在关于物质创造的课程（第60-73节）中曾详细探讨"群体感知"的问题。）

梦境中的每个地点，都是由个体按照我之前向你们解释的方式创造出来的。它们与物理世界中的地点基本没有区别，只是在一点上有所不同——它们不需要被他人感知。

在角色的人生经历中，经常会涉及到的生活场景可分为三类：公共群体场景、小组私密场景和个人场景。这就好比是我们现在的全球大型网络游戏界面、网吧局域网游戏界面和个人家用台式机单人游戏界面一样。虽然你进入的场景都是被虚拟出来的、你所遇到的人物包括你自己都是被矩阵生成出来的，但在公共场景中，所有参与者都有一个彼此可见的相对位置，并都遵守矩阵中的显像协议与物理规则协议。当小组进入某一空间后，矩阵没有必要浪费算力为你协调公共场域内的信息，在小组副本中，只要参与者彼此间相互不产生物理数据冲突就可以了。当个人独处的时候，当你在自己的梦中的时候，虽然也能看到街道与人群，也和家人或朋友互动，但这些都不在和其它玩家做出信息共享，所以你的经历其实是很个人的。

就好像在你的梦中，你走过都市去见朋友，乘坐公共交通穿过闹市，你所见的一切都是矩阵即时生成的，这些信息是没有必要分享给其它玩家的，所以有时即使你确实生活在公共场景内，如果你的世界中没有和自己组队的同伴，那你其实还是位于单人副本中。
这对于当代年轻人其实很好理解，但在上世纪六十年代时，人们根本无法想象，因为对此没有任何可借鉴的生活经验。

然而，关于"梦境地点存在哪个维度"这一问题，虽然看似简单，但它却涉及许多深远的含义，需要更多背景知识才能深入理解。因此，我会尽量用简化的方式来解释。你们还记得我曾谈过的关于宇宙扩展的内容吗？

（"记得。"见第42-45节。不过，早在第15节课，赛斯就已讨论过这些与梦境相关的问题。）

我当时说过，宇宙的扩展方式与空间并无关系。现在，梦境中的地点也是如此——它们的存在、收缩或扩展，并不涉及你们所理解的空间概念。

我建议先稍作休息，然后我们再继续。

(9:22休息。在第一段传述中，珍像往常一样解离。她的步调一直很好，声调比平时稍显有力，眼睛始终闭着。珍提到，在蓓拍照时她注意到闪光灯，但并未因此受到干扰。

蓓在寻找合适的拍摄角度时遇到了一些麻烦，因此在接下来的传述中，她让珍和我坐在房间的另一边。稍后我们在课程期间也挪动了位置，但珍继续使用她最喜欢的椅子——我们的肯尼迪摇椅。

赛斯或珍在资料上显得非常专注。9:32时珍再次闭着眼睛继续，神情十分专注。）

我要祝贺鲁柏。

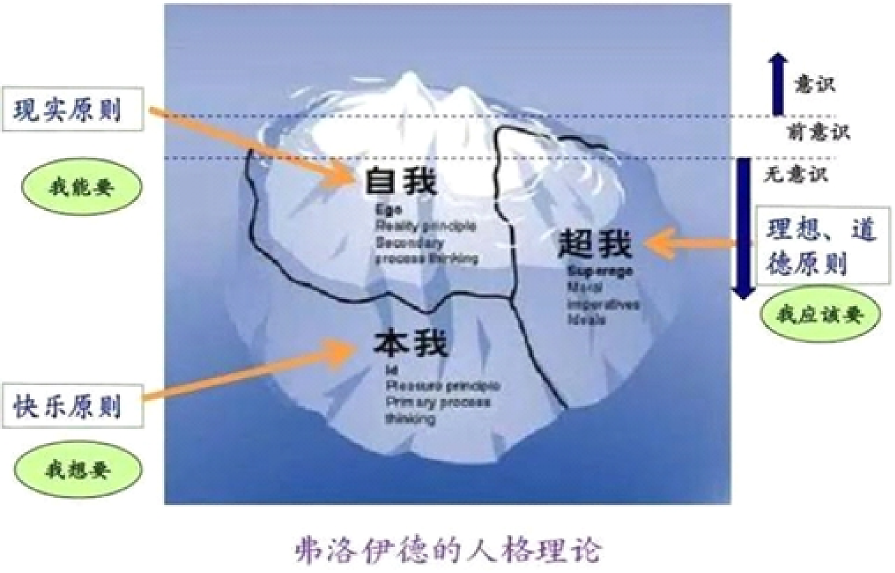
他今天的写作中有一个非常重要的部分。他已经触及到了某个关键点，如果他当时继续深入探索，就不会需要向我询问"梦境地点存在哪个维度"这个问题了——因为他已经接近答案了。在这一部分，他告诉读者，他怀疑弗洛伊德所提出的术语——比如自我（ego）、显意识（conscious）与潜意识（subconscious）——本身已经严重误导了人们。这的确是事实。

你们要明白，你们认为自己只有在专注于物理现实时才是清醒的。而当你们进入睡眠状态时，就会假设自己处于无意识状态。从弗洛伊德的术语体系来看，显意识显然被赋予了绝对的优先地位。

现在，请所有人换个角度思考——假设你们正从梦境的视角来看待这个问题。假设你们此刻正处于梦境之中，正在探讨意识与存在的本质。从这个角度来看，情况就完全不同了，因为在你们入睡时，你们的确是清醒的。

你们在梦中所到达的地点，对当时的你们而言，就如同你们在清醒时所经历的物理地点一样真实。

那么，我们不再谈什么"显意识"与"潜意识"或"无意识"了。只有一个整体的自己（self），它会将自己的意识焦点投射到不同的维度，仅此而已。



上图：弗洛伊德的人格理论；自我，本我，超我；意识、前意识、无意识现实原则，我就要；快乐原则，我想要；理想、道德原则，我应该要

我们可以清楚地看到，在心理学被创建与应用的早期，弗洛伊德认识到意识并非是单纯存在于角色我中的：他粗糙笼统地把意识划分为自我、超我、本我，并为之划分出了相应的界限与规范了各自的分工。但实际上这种分类的形式与理解的方式是基于角色我的视角展开的认知；而在更高远的全局上看，不管是角色我，还是生存人格、人格，都是存有的一个思想涟漪，都是其意识触须中的一个具象化分支。
就好像我们确实可以把指甲、皮肤、肌肉、骨骼、手臂逐一分析，并说出它们各自的功用，但如果你因此忽略了它们一体性带来的协作效果，那你永远也无法借由这样的研究靠近手在全身中真正的实际作用。
当然我们可以理解，在认知的初级阶段，分型研究是拓展认知的一个必要阶段，但如果始终停留在那一阶段，就会导致认知上的片面局限。我们既要知道身体是如何组成的，也要知道全局是如何协作的。如果只对

可见的表象进行逻辑的分析，而忽视对不可见部分的认知，那就会陷入片面认知的凹地。就好像如果你单纯地研究气球而忽视空气的作用。虽然高维意识能量存有是我们无法利用仪器侦测与感知到的，但因此就忽略暗物质与暗能量对全局的作用与影响，那我们得出的结论肯定是漏洞百出的。

在清醒时，整个自己（whole self）的意识焦点指向物理现实；在梦境状态下，整个自己的意识焦点则转向另一个维度。在这两种状态中，个体都是同样清醒、同样具有觉知的。

如果你们在清醒状态下无法回忆梦中的地点，那么请记住，在梦境状态下，你们同样也无法清晰回忆清醒时的物理世界。两者都是合法的实相，两者都是同等重要的存在。

对于鲁柏来说，当身体躺在床上时，梦中的自己所处的地点，与这具身体之间仿佛隔着一段极其遥远的距离。然而，亲爱的朋友们，这种距离与空间并无任何关系。因为梦境中的地点，与物理世界中的房间是同时存在的。

（珍在提供这些信息时语气非常坚定，声音洪亮，还伴随着许多手势，语速也很流畅。偶尔她的眼睛会短暂地睁开。蓓一直在拍照，据我观察，珍似乎并未受到影响。）

梦境中的地点并不是叠加在你的床、柜子或椅子之上的。它们是由同样的原子和分子构成的，而在清醒状态下，你们将这些原子和分子感知为床、柜子和椅子。

首先，你所认知的床、柜子和椅子只是你的物理感知所创造出的结果。你们从能量中形成一定的模式，并将其识别、命名并加以使用。但如果你们的意识不聚焦在这些物体被专门形成的维度中，它们的功能对你们而言就毫无意义。

当你在梦境状态下，将意识聚焦于另一个不同的维度时，你会用这些相同的原子和分子构建出你所要操作的环境。然而，在梦中，你无法找到那张床、那个柜子或那把椅子；而当你醒来时，你又无法找到几分钟前仍然存在的那座房间、那座城市或那片场所。

必须强调的是，这些梦境中的地点是真实存在的。但通常来说，它们是个人性的现实，而非具有普遍（强调）群体架构的现实。不过，群体梦境确实存在（强调）。有些梦境是你与他人共同经历的；有些梦境环境是你们共享的，就如同你们共享物理世界的环境一样。然而，这种梦境环境的限制性远不及维系你们物理现实的框架那么强，但它依然存在。

在同一个荧幕上可以看到不同的画面，没有谁会对此感到惊讶与质疑，因为大家都明白，这些看似真实的屏幕画面是由一个个微粒极小的像素点构成的，当像素点改变颜色的排列方式时，整个画面也就随之发生了改变。
对于荧幕来说，前一帧与后一帧的画面是毫无关系的；但观察画面的人，却赋予了这些画面以显化关联的逻辑，并借此在自己的脑海里拼凑出了一个由记忆碎片拼图构成的完整故事。
讲这些只是为了帮助大家明白，构成了我们现在所谓现实的伪装层粒子，它们也同样构成了梦境中的世界，那个世界不比这个世界更真或更假；梦里的那个你，不记得这里的这个你，就好像这里的这个你，不记得他一样。当你通过刻苦的练习，学会了记梦，并慢慢地因此有了做清明梦的能力，在梦中你能知道自己是在做梦，那你在这个所谓现实里，也就离开悟不远了，因为你也能清楚地知道，这里也只不过又是一重梦境而已。
之前我们说过，梦宇宙里的场景可分为公共副本、小组副本和个人副本。你在公共场合里未必是进入了公共副本，你在和多人互动也未必是小组副本。决定自己所处的实相是个人营造的梦还是群体集体梦，就看一起共同经历这一事件的存有一共是几位。
就好像是你一个人躺在床上看《红楼梦》，虽然书里的内容让你沉浸式地体会到了一个大家族的兴衰众生相，但你始终都是一个人。
要是你去话剧院看《红楼梦》并扮演了其中的一个角色，那你就参与了一个小组性的体验，当然整个社会背景与时代剧里涉及到的人物们还都是被虚拟出来的。
如果你穿越到了那个被自己关注的年代，并发现周围有超过五个人真的具有灵魂，那你是进入了公共副本。这并不是说，你进入的时代剧和那个时代就是真的了，而是说那是一个多人副本，且有可能其中扮演某一角色的灵魂和你不是来自同一个灵魂小组。

Y6-1-244.2（D50、E43）

你可以休息一下，然后我们将开始我们的伊斯遥视。

（9:52休息。珍解离如常。她的眼睛大部分时间是闭着的，她的举止和手势都很坚决。蓓的闪光灯没有打扰到她。到现在为止，一共拍了七张照片。

现在是进行第50次伊斯博士实验的时候了。这时，珍的语速和声音都变慢了。她又一次坐了下来，一只手举到闭着的眼睛上。10:05继续。）

请给我们 点时间。(停顿良久)

个棕色物体，小巧，钱包大小，里面有塑胶隔板。我相信它不属于伊

斯博士，而是属于另 个男性。

我有4的印象。现在，我相信这是指4张照片。 张是很多年前拍的，在 个靠近水边的地方。在这张照片上有4个人，父母和两个孩 。

一张老式照片，与1901年有关。与这张照片的联系，和一个两到三层楼的房子，一个砖石楼梯在前面的框架房子。

另一张照片是一个侄子，他在上大学，或者是在上大学的年龄，拍摄的时候。

另一张孩子的照片；还有一张女人的照片，她现在是这些照片和物品所属男人的妻子。我相信伊斯博士之所以选择这个东西正是因为它不属于他。这里的大学联系非常紧密。这东西是另一位教授的。

现在我要做一些一般性的说明，还是关于伊斯博士的。他现在正在筹备下一个研讨会。即便是在相当笼统的计划上，也存在一些分歧。这使得更具体的细节难以解决。

这里也有一些联系，一个小女孩，一个与伊斯博士有关的孩子，但与研讨会无关。

约瑟，你有给我的信封吗？

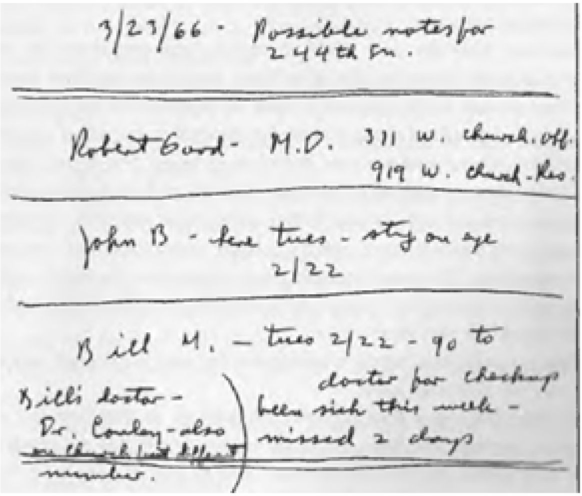
(“是的。”本节进行了第43次信封实验，实验物体是我笔记本上的一页笔记。内容涉及珍和我在上一堂课中确认赛斯在上一节的实验结果的努力。

珍有时会见到信封中的物体，有时不会。见到物体的时间也不定，有时几天前，有时几个月甚至几年前。但无论如何，这些因素似乎并不影响实验结果，与时间的长短或先前的视觉接触无关。赛斯确实会对情绪能

量（emotional　charge）产生反应；我们了解到，这些能量不一定来自珍、我或我们熟悉的人物，甚至可能与完全陌生的人有关，赛斯也能探测到。也许将来，我们能将这些信封实验与各种感官和其他因素进行关联。最近，我们在上课前记录了天气情况，似乎可能与实验存在某种关联。记录包括时间、温度、湿度、气压、累计降雨量、风速和风向。很快，我会将这些记录整理成图表，附于课程中。

我们尚未尝试研究梦境对实验的关联性，也没有向赛斯询问此事。

今晚的实验方式稍有不同，珍在课前大约两个小时看过信封物体。她帮助我汇编资料，方便以后对照。当时，我还没想到要用它进行实验；这个主意是在珍离开工作室后才产生的。见图。


3/23/66 · Possible notes for 244th Sn.

Robert Gord - M.D. 311 W. Church. Off.
919 W. Church. Res.

John B - here tues - sty on eye
2/22

Bill M. - tues 2/22 - go to doctor for checkup
been sick this week - missed 2 days

Bill's doctor - Dr. Cowley - also

第43次信封实验的实验对象，我的笔记本示意图

珍在10:15停顿了一下。她没有睁开眼睛，从我手里接过密封的双层信封。蓓已经准备好拍更多照片了。珍把信封轻轻贴在额头上，然后放到膝盖上——可能是因为她知道要为这次实验拍照。我想知道今晚面对可能的干扰结果会如何。）

请再给我们一点时间。这些都是印象。

（蓓拍了一张照片。珍似乎并未受到打扰。）

一个开关。一个声明。明亮的颜色，联想到阳光。一项计划。数字3和6，虽然不一定按这个顺序。还有一张照片—给你的启发，而不是我的印象；鲁柏想到‘奇异’这个词，因为他在想着已发布的照片—

（蓓又拍了一张照片，珍依旧若无其事地继续说，眼睛仍然闭着。）

—关于你们发布的飞碟照片。

一个十字形。一个纸质物品。这里可能有三条强烈的平行线在物品上。如果是这样，颜色上有对比，或者颜色更深。

七。各种形状的杂合体，指向同一个方向。2点钟。我相信与3月13日或13号日期有关。

约瑟，你有什么问题吗？还有强烈的对角线。

（“能再详细讲一下关于开关的资料吗？”）

再给我们一点时间。这种‘开关’似乎与计划的改变或日期的调整有关。

我要结束这节课了，这样你们有时间进行社交讨论，我自己也要感谢我们这位猫情人付出的时间和精力。

如果今晚我不那么幽默，那是因为在我们的常规课程中，我太关心他们的教育了。向大家致以最诚挚的问候。

（“晚安，赛斯。”

10:23结束。珍说她像往常一样处于解离状态。传讯即将结束时，她的眼睛开始睁开，语气也变得幽默起来。蓓·加拉格一共拍了十张照片，拍照过程似乎并没有打扰到珍。我确实认为信封资料可能略有缩短。

珍和我尽量把信息与赛斯提供的印象联系起来，没有向他要求进一步澄清。如前图和前述，这是我做的一页笔记的复印件，记录了珍和我为了确认赛斯在上一节课中所提供的印象所做的努力。

我们相信，在核实赛斯印象的这个案例中，我们已经取得了一些进展，并且涉及了比尔、约翰和蓓等人。我们确实认为，上节中的一些摘录适用于蓓和她的工作地点——当地报社：“一场涉及健康的危机。一个医生……与一个可以被视为局外人的人有关联。他与这场危机有关。”

“一个开关。”我们认为这是指蓓未能出席前两次课程为珍拍照。赛斯的最后陈述也印证了这一点——当我请他详细说明时，他说：“这种转变似乎与计划或日期的更改有关。”蓓有两次计划更改，其中的一些复杂情况在第243节有详细解释。

信封对象的关联在于，该对象涉及对上节实验结果的调查；这些信息涉及到蓓在工作场所遇到的危机。计划变更发生在蓓被指派3月16日（周三）外出工作，而她原计划那天晚上在第242节课上拍摄珍。蓓是在3月15日（周二）被告知这一任务变更，正如今晚资料中赛斯提到的3月15

日。

涉及健康的危机与蓓的雇主有关，这位报社总经理上周因心脏问题住院几天。总经理还负责派蓓去外地执行任务。此外，上周在报社还发生了另一场与总经理相关的危机，这些资料也在上节有所提及。这起事件牵涉到总经理和城市编辑，整个报社的员工都被要求参加。

“声明。”信封对象是一份关于前面印象的各种可能性的陈述。

“明亮的颜色，暗示着阳光。”我们还不清楚。可能是指闪光灯？蓓在采集信封信息时为珍拍了三张照片。信封资料中偶尔会出现日光的参考，有时涉及亮色的圆圈。今晚的对象是白纸，尽管很多对象都是如此。

“一个计划。”信封对象既可以看作是检查实验结果的计划，也可以是陈述。

“数字3和6，尽管不一定是这个顺序。”对象上以这样的方式包含日期——1965年3月23日，另外还有其他几个数字。

以下是珍关于我们最近讨论的一张飞碟新闻图片的印象。正如赛斯所说，这些都是珍的印象，而非他的。

“十字形。”信封对象左下角靠近的位置有一个大的十字形。

“纸质物品。”信封对象是一个纸质项目。正如我多次提到的，很多信封对象都是如此。

“这里有三条相同的线，也许物体上有三条强烈的平行线。”我们认为这很好地指代了对象上划分主题的平行线。不过，该对象有四条线，而非三条。

“七。”我们不知道。

“指向一个方向的各种形状的杂合体。”这是赛斯/珍最喜欢的提及文字的方式，无论是手写的还是印刷的。我们认为这里的“指向”是指我书写中垂直排列的方向一致性。

“2点钟。我相信它与3月13日或15日有关。”我们认为这很可能，尽管没有向赛斯核实。蓓是在3月15日下午接到外出任务的。她记不清确切的通知时间，那么2点是否适用？蓓确信任务通知时间不会晚于下午3点。

第244节 浓缩提要

比尔和蓓·加拉格将会见证这 节。蓓打算在珍出神的时候用闪光灯帮她拍摄；珍的出版商要求看 些这类资料。我们不知道这次冒险能不能成功——珍在传述常规的资料，或在信封实验期间会不会分心。如果可能的话，我们想要两种都试试看。

珍想知道在梦里经历的地点都在哪个维度中，它们的现实地点是在宇宙的哪个位置？

珍考虑了所有她认为是可能的可能性，但却忽视了一个最简单却正确的可能。那就是他理所当然地认为梦的地点不存在于物理空间体系内，却忽略了这个当前所谓的物理时空体系就是位于梦宇宙之内，是由意识的梦想构建出来的矩阵。

梦中所经历的实相与梦里预见到的人物，包括自己，正如你现在应该知道的，物理对象只是你自己感知的结果，而这种感知是基于你的心理构成被梦宇宙虚拟出来的。在这个被梦宇宙虚拟出来的所谓的物理空间中，去讨论不同平行宇宙间的相对“位置”，是不太理性的，因为位置存在于可用物理常数理解的物理对象之间，是“存在”于物理空间内的相互关系，但这些相互平行的虚拟空间，本身各自都只是个“概念”上的存在。这些所谓的“世界”，它们仅对在其中正进行经历的角色人物为真，其它旁观者都知道那不过是梦幻泡影而已。

在一个既不存在实体也不存在物体的意识能量维度中，存有把能量的某些模式诠释为实体，而那些你“不认为”是实体的能量，你称之为空间。这就有了空间与空间内的所谓物体。但实际上这就好像是电视画面中所见的一切，每一个像素点仔细探究的话，其实都是光的明灭，实无一物。

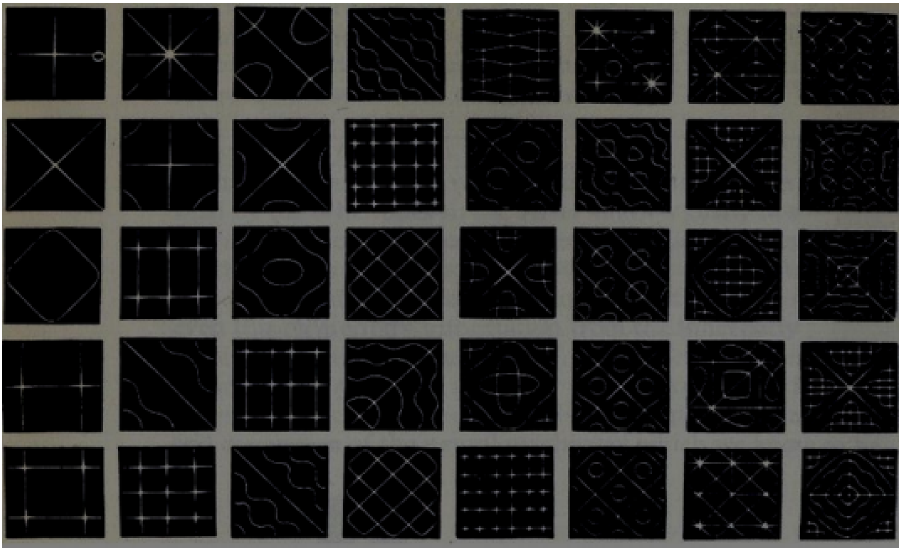
我已经解释过，在梦宇宙的矩阵里有程序专门负责协调物体的放置，或说空间位置。这是基于矩阵中的某种后台协议。进入矩阵的体验者需要遵守与认同你可以称之为“集体 - 感知”的东西（集体协议共识）。这样可以有效地避免角色间与物品间，相互发生让角色能觉察出来的建模“穿模”现象。

个人在处理自己的梦中地点时，你处理的不是一个涉及“集体 - 感知”的意识信息，故而也不牵扯到集体意识面向，角色所处的世界完全是基于个人感知而被生成的。因此，矩阵为此没有必要作出任何复杂的安排，以确保人与人之间的相对空间位置保持相互的一致认同。

每个梦的地点都是由个人以我向你们解释过的完全相同的方式创造的，也就是说，梦境里的现实与你们物理位置上的现实基本上没有区别，至少在构图与生成上是利用了同一套代码体系。若说有区别，这主要表现在梦中的信息很私人，这些信息不需要被别人察觉与共享。

梦中的遭遇是真实的，但梦中的场景和你们现在生活的场景一样，它并非是位于某一你们可理解的物理维度中。这个问题其实很简单，但因它有很多含义，对此你需要更多的背景知识才能理解我此刻讲述的内容。

如果你们还记得我讲过的“宇宙扩展”，就应该明白，宇宙并非真实存在着的东西，它不占据任何的空间，它的膨胀与拓展与你们科学家想的那种物理方式大有不同。其越发复杂的结构化变化也与所占空间没什么关联。



比如在同样20厘米长宽的黑板上放上细沙，板子在经历高频共振时就会表现出极其美丽繁复的纹路，而在低频震动下却只能呈现出简单的线条。在面积与体积表面沙量都没有变化的前提下，复杂性却在发生着显著的变化。

之后赛斯告诉今天在场的众人，珍开始质疑弗洛伊德的术语体系，对弗洛伊德提出的自我或意识和潜意识理论认知产生了怀疑，弗洛伊德的那套东西确实会把学者们引入严重的歧途。因为弗洛伊德粗暴地认为只有当你专注于物质实相时，你才是有意识的；而当你睡觉的时候，你将是无意识的。弗洛伊德的理论体系因此确实过度地偏向于对角色我的有意识心智研究，而否定了睡觉后的自我也确实是继续有意识的这一事实。因此荣格和他分道扬镳。

话说回来，在做梦时你所访问的地点与你互动过的人物，对你来说都是真实的，因为人们定义真实是依据自己的记忆，而梦中经历的一切和你们所谓现实中所经历的一切，对于记忆来说其实别无二致。梦里去过的地方、见过的人，就像你在清醒状态时所访问过的物理地点一样，你也认为那些是真实的。

单纯地谈论有意识的自我，并把它和潜意识或无意识的自我对立起来看，是很无知的。要知道只有一个意识自我，它把意识的焦点集中在不同的维度上，经历着梦宇宙内的这里或那里，仅此而已。

在清醒的状态下，整个自我专注于物质实相。在做梦状态中，整个自我被聚焦在一个不同的维度中。但它依旧是完全有意识的。如果你在醒着的时候对梦的位置几乎没有记忆，那同样地，你在做梦的时候对醒着的

位置也几乎没有记忆。两者都是合理的，也都是梦宇宙里的所谓实相。

当这一位面上的角色肉体躺在床上时，这个肉体与做梦的自我可能在的梦境位置有很大的距离。但这个距离与空间无关。因为梦发生的场景其实与你身体居住的房间同时存在。构成梦场景的场域位置并没有叠加在你卧室的床和椅子上。这些由原子和分子组成的所谓物质实相，在角色清醒状态下，被你感知成床、柜子和椅子。

但它们本质上都是能量微粒，当你的内在意识投射出你当前世界时，它们形成了你认识的模式，而角色还给它们各自起了名字、赋予了作用。而当你在梦中时，你集中在不同的意识维度上，然后你所在的“实相”粒子们，这些相同的原子和分子形成了你梦中的那些环境与人物，你在其中经历自己的故事。

当你做梦的时候，你找不到你卧室里的床、柜子或椅子，而当你醒来，进入这个维度界面后，又找不到片刻之前自己所在的那个房间、城市或地点，还有其中的所谓家人、孩子、猫猫狗狗。

再怎么强调也不为过，这些梦中的地点都是现实的，至少和你们现在眼前的一切同样真实。一般来说，你们经历的都是个人的现实，没有或说很少有一个普遍的群体框架被你们如此反复地经历着。

然而，确实有集体梦，而且那也确实会发生与在发生着。有些梦是你和别人可公共分享的，因为你把自己的梦上传给云端，而其它存有渴望利用这一体验和角色，完成它们对某一经历的历经。你们共享自己营造的梦境环境，就像你们共享你们此刻的物理环境一样。你们四人都坐在这个房间里，就是在共享彼此的个人实相。这并不像维系你们个人的物质实相框架那样有限，然而确实存在小群体实相或公共实相。

Y6-1-245.1

第245节 直觉的验证与现实应用，赛斯的指导，伊斯遥视51，信封透视44：疫苗接种卡

1966年3月28日 星期一 晚9点 常规课

（珍上周末经历了一次不寻常的经历，而我今天早些时候也经历了一次；我们希望赛斯今晚会讨论它们。以下是我们笔记本中的记录：

珍的记录："3月24日星期四夜间。我在半夜醒来，看到一个女人站在罗的床边，不是我的床边。房间里很暗，但我清楚看到她穿着蓝色的裙子。她身材瘦高，面容不清晰，但裙子的颜色很明显，是一件长度适中的连衣裙。我不记得她的脸，只记得她身后的奶油色书架在昏暗的房间里显得很清楚。我感觉她的头部被覆盖住了。一看到她，她就消失了。我有一种感觉，似乎有某种力量想让我忘掉这件事，所以我赶紧叫醒罗，告诉他我看到了什么。这个女人并不像我认识或曾经认识的任何人。"

这是珍第一次在清醒状态下有这样的经历，尽管她在心理时间实验中见过许多现象。她确信自己在看到那个女人时是完全清醒的。

罗的记录："3月28日，星期一，下午5:45。我做了约半小时的日常瑜伽练习后，躺下放松，进入一种昏昏欲睡的状态。接着我意识到自己听到了说话声。他们说话的速度正常；我听到两个中年男人的声音，他们坐在桌旁。桌子显得陈旧、破损，是棕色的。我非常清晰地听到他们的对话，包括声音的音质等，并短暂地记住了内容，但很快就忘记了。其中一个男人发出低沉而愉快的笑声。

随后，我意识到自己"看到"了其中一个男人，就是笑的那个。对话还在进行，但我没有看到他的同伴。我看到的男人瘦瘦的，穿着衬衫，可能

三十多岁，头发浓密，向后梳，脸庞友善，嘴唇厚实。他的声音低沉温和。我认为另一个声音属于一个戴眼镜、头发花白的老人，尽管我没有见到他。我也没有看到周围的细节，甚至没有看到墙壁。”

我很早就意识到瑜伽练习对我个人有很大影响，显然有时在练习后我会进入解离状态。我既没有刻意促成，也没有避免这种影响。我以前也听到过声音，但从未要求赛斯对此发表看法。他最近提到过我听到了音乐。上一次我听到声音时，那声音像快进的录音带一样快速喋喋不休。

之前曾提到我第一次在清醒状态下经历强烈视觉和身体感受的描述。赛斯在第24节及随后的课程中讨论过这一点。

课程是在前厅举行的。珍开始讲话时语速较慢，闭着眼睛。尽管她在抽烟，但很快她的眼睛就偶尔睁开。她的声音显得平静。）

在多重多维多元平行实相中，在同一个地点、同一间房屋里，可能居住着另一个相同的角色我，也可能居住着其它角色。这是因为时间流在不同位面上是非对称的，在广袤的同时性中，你可在同一地点，遭遇其它位面上当前的其它人物或所谓过往与未来中的任何人物。
珍在夜里看见罗的身边站着个穿蓝衣服的女人，一般人会认为那是鬼魂，但当珍自己透过解离，进入到恍惚中时，同样地“侵入”了其它平行实相里，成为其他人家里的女鬼。
在过往的课程中，珍的朋友曾经向赛斯请教自己在自家遇鬼的事，赛斯就告诉过大家，那是她无意间瞥见了另一个平行位面中的另一个自己。结果当然就是自己把自己吓得半死。

晚上好。

现在，我们将上一节安静的课。我会讨论一些与你们两人有关的事情。

我们将从你今天下午的经历谈起，约瑟。当时你处在一种非常被动的状态。在那种情况下，你很容易进入那种被动状态，就像当时那样。

（珍正轻松地说着话。她停下来熄灭了香烟，喝了点酒，眨了眨眼睛。）

我想把这个问题讲清楚，所以我说得很慢。在你的瑜伽练习中所带来的状态，使你更容易进入这种被动观觉接受的状态。而对你个人而言，这种被动状态是有益的，你能够很好地运用它。不过，这种状态之所以更容易发生在你身上，是因为你向来喜欢独处和反省。

然而，不应过度沉浸其中。每天的练习时间是合适的。在这段时间里，你的这种倾向被有效地利用和发展，以促进整体人格的成长。重要的是要保持这种规律性。目前，我不建议你将更多时间投入到这个每天的练习中。

这个练习过程应当带来一种焕然一新的感觉。但在练习结束后，你的能量应当向外流动。目前你做得很好，没有过度沉溺。你在这方面保持着良好的平衡。我只是想指出，在这里，某些特质被很好地运用，而这些特质同样可能被误用。因此，在练习后，你应该将能量导向外界，而这确实在你的日常生活中得到了体现，例如，随后的晚餐时间正好帮助实现了这一调整。

内在自我来此生演绎这一角色都是有特定目的的，如果想要探索灵界或跨维度知识，不要出生就好了。既然投身于此，就专注地去做此生此时的人生功课。不要在灵界想着如何参与人生实践，来人间想着怎么回忆起灵界，结果哪边都没能学到东西。

现在谈谈今天的经历。我相信你在当时以心灵感应的方式，与一群人建立了联系，他们自己的能力相当成熟。

(9:15，珍停顿很久。正如下句话所示，地理不是她的强项之一，但她有着精准的方向感。)

我认为这个地点是在怀俄明州。在你处于被动状态时，你成为了一个接收者。那群人所在的房间很简单，没有地毯。你看到的那个年轻人，在个性和气质上与你颇为相似。

（我们的猫威利一直在厨房吃东西。通常情况下，它对课程不太在意，只是在最初的几节课时反应很强烈；当时，根据赛斯的说法，它感知到赛斯的存在并做出了强烈反应。之后，它逐渐习惯了这种情况。

今晚威利只是想玩。我本不想在这个时刻打扰珍，但威利把一个玩具掉到了书柜后面，制造了很大的噪音，我不得不放下笔记去处理。珍闭着眼睛等待着。 ）

你准备好了吗？

（“好了。”）

之所以会有这种连接，正是因为这种相似性。他们当时坐在一间宽敞的木屋中，周围是山区。我相信这个地方位于该州的西北部。这个地点的名称以“S”或发“S”音的字母开头，我们稍后会尝试更具体地确定它。

（这正是我最想要得到答案的问题。 ）

由于你的心理状态，那些人在潜意识层面感受到了你的存在。如果当时的条件更为理想，他们甚至可能会更直接地感知到你，或者形成你的心灵感应影像，正如你对他们形成了影像一样。

需要记住的是，所有关于他人的物理影像，基本上都是由感知者在潜意识中通过心灵感应构建出来的。

心灵冥想者之间存在着一种近乎于意识共鸣的状态，就好像一只鸟能在十几公里外注意到另一只同类的鸣叫。而修为较高的冥想者在为自己打开维度界面的窗口时，也经常会引来其它意识体的围观。
比如，如果你看佛经的话，经常可在开篇看到诸天菩萨从各界赶来闻法的描述，这并非是一种文学比喻，而是写实的描述。

我建议你们稍作休息。

（9:21休息。珍说她在这次课程中解离得很深。课程进行时她的眼睛一

直闭着，休息时看起来沉重而迷离。她中途有很多短暂的停顿。

我能想到几个符合“S”音开头的怀俄明州地点，但没有告诉珍。几年前我们曾开车穿过这个州，但珍并不记得这件事。她也不记得州内任何城市或城镇的名称。她说她认为“Cisco”可能是这个州的一个地名，但她觉得自己选择这个名字是因为它听起来很有西部风格。不过，这个名字确实符合赛斯提到的“S”音。

我们对这个特定地点特别感兴趣，尤其是考虑到赛斯提到那里有能力发展得很好的人。如果这是指心灵能力，我想我们或许可以与他们通信。我们不知道怀俄明州有这样的组织。或许我可以画出我清楚看到的那张脸的画像。我们的壁橱架子上有一本过时的州地图册，珍同意今晚不去查看它，以防因为看了地图而受到影响，即便我们今晚没有得到地名。她认为即使看了地图，也不会有帮助。

9:31珍以相同的方式继续。）

今晚我们将把讨论限定在我们已经展开的这个范围内。

约瑟，你正在学习如何运用自己的内在直觉和内在能力，并将它们创造性地应用到你的工作、日常活动和环境中。

在过去几年里，你有时会随意地使用这些能力，却不知道如何加以引导。而这些能力实际上能够，也将会改变你的心理和身体环境。

衡量这些课程、我的建议以及整个资料的主要标准只有一个：这些课程、这些知识，必须能够改善你的心理和物理环境，提升你的健康状况，并让你的内外生活的各个方面变得更好。而我相信，我们正在做到这一点。

你目前整体健康状况的良好程度，正是你所学知识并加以实践的直接结果。你现在的健康状态很好，而随着我们的继续，你的健康状况会变得更加旺盛、充沛。

赛斯在这里很委婉地劝告珍不要消耗自己的能量用于或沉迷于对超感官能力的探究——把精神力和更多的时间用来让自己当前的生活过得更好、让自己的情绪和身体更好、让相关资料可按时高质量地被传递出来，珍的这一生就已经是相当的成功了。
虽然超感官能力确实对破幻和洞见新奇有很大的帮助，但这种随机的不可控的搅动涟漪，会带来很多连赛斯都感到头痛的连带问题，徒生枝节不说，还很可能让鲁柏因此偏离被规划好的主线剧情。

由于这节课是较为私人的，我在讨论鲁柏的经历之前，先对他做一些个

人评论。大约一年前，我建议用一个隔断来划分他的工作区域。我明确说明了这样做的好处，而现在，我要再次强调这一建议，并强烈建议保持现有的隔断，或用另一个隔断替代它。

无论是哪一种，都应该是固定的。这不仅能让你们的家庭环境更加稳定，对于鲁柏的工作效率而言，这样的安排是必不可少的。它能帮助他在需要时将精力集中在正确的方向上，而不是受制于情绪波动或一时的倾向。或许，这个隔断只是一个象征，但它是必要的象征——象征着他对自身纪律的掌控，使他能够超越短暂的情绪变化，保持专注。

至于他所看到的景象，那并不是一种幻觉。我曾告诉过你们，许多其他体系与我们的体系是同时存在的。你们的物理感官无法感知到这些体系，但它们确实存在。鲁柏当时并没有使用自己的物理感官，然而他也并未处于睡眠状态。

那个形象本身对他没有任何特定的个人意义。他只是偶然地感知到了一位女性——如果你们愿意，可以称之为"生存人格"。她静止地站立在她自己的体系中，而在那一刻，两个体系短暂地交汇了，这种情况并不罕见。

真正罕见的是，鲁柏能够完全运用自己的感知力，透过物理体系的结构，看到另一个体系所形成的模式。

这两个体系都是真实存在的，只是你们通常只会感知自己的体系。鲁柏暂时关闭了自己通常的感知焦点，并以不同的方式进行聚焦，因此，他看到了一个他平时无法察觉的形象。

这位女性在你们的时间概念中，不久前才离开了物理体系。她与这栋房子有某种联系，尽管与你们没有直接关系。她是住在你们楼上的那位女性的朋友。这是鲁柏第一次允许自己拥有这样的感知自由，而他未来还会经历更多类似的体验。

我建议休息一下。

（9:56休息。珍再次表示她非常解离。她闭着眼睛，说话时伴有许多停顿和手势。

我们楼上住着一位名叫露西（Lucy）的单身女性。几个月前，她的一位女性朋友去世了。虽然珍和我都没见过露西的这位朋友，但我们记得露西提到过她的去世，我们印象深刻的是，逝者的亲属将她的电视机留给了露西。

珍一直希望看到一个幻象或所谓的"生存人格"，现在她终于如愿了。她

表示，这次经历并不可怕。

我请珍记住这些问题，可能在稍后由赛斯来回答：那位“生存人格”是否察觉到珍的存在？赛斯能否更具体地描述怀俄明州的那个地点和那个团体的能力？

Y6-1-245.2（D51、E44）

现在是第51次伊斯博士实验的时间了。和往常一样，珍闭着眼睛，手放在眼睛上，慢慢地开始说话。10:05继续。）

请稍等，我们开始伊斯博士的实验。

一个贝壳。桌子上有一顶男人的帽子，旁边放着一个贝壳，比如海贝壳。桌面凌乱。我相信伊斯博士现在在大学的办公室里。

（10:07停顿）在过去的一小时内，他接待过一位男性访客。

今晚早些时候，有一场会议，这两位男士都参加了。那位访客身材高瘦，肤色较深，戴着眼镜，镜框可能也是深色的，至少是厚框而不是细框，脸型较长。

这个人要么肤色较暗，要么略微需要刮胡子。他的脸颊两侧不太光滑，似乎有些胡茬，或者皮肤状况不太好。他的耳朵是英式耳形。这个人或许是犹太人，身材很高。

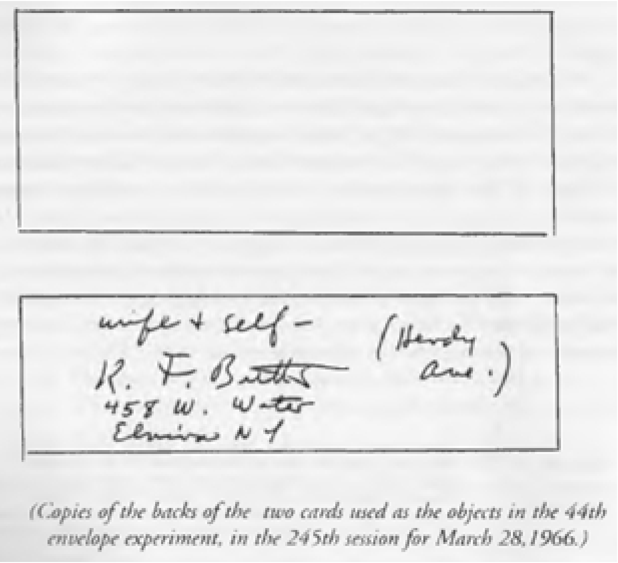
他们讨论了另一个州的一个地点，相对较远，可能是另一所大学或基金会。我相信是朝西而不是朝东。

另一个男人对音乐也感兴趣。他有一个不寻常的烟斗或打火机，我相信伊斯博士注意到了这个物品。这个物品与狗的头部或狗形状的头部有关联。也就是说，这个物品上要么有动物头的象征，要么物品本身呈动物头形状。这个人还养有一只狗。

这个人和一个外国有联系，不是北方的国家。他与米兰有一些遥远的联系，还有一项不寻常的职业。

约瑟，你有信封要给我吗？

（“有。”



第245节第44次信封实验的疫苗接种卡片示意图

这节进行了第44次信封实验。实验对象是疫苗接种卡片，见图，并注意其中的背面。这些卡片在第243节提到过，这给了我用它们进行实验的想法。虽然珍最近读过第243节，但没有见过这些卡片。自1962年11月以来，她就没有再见过它们，因为它们一直在我的档案里。我将它们夹在两张厚纸板间，并用常规的双层信封密封起来。

珍在10:16停顿，没有睁开眼睛，拿过信封，把它按在自己的额头上。）

请稍等片刻，这只是一些印象。

与合并有关，还有某种自发的事情。一个活动。与旅行有关。与物体相关的装饰，方形，上面有日期，我想到了七月或四月。

与你的工作地点有关。一个矩形图案上的大圆形，还有运动。这个物体，圆形的物体，似乎与运动有关。

与一个家庭群体有关，有一个人、五个人、三个人和两个人。一个具体的地址。与跌倒或掉落的感觉有关，以及一个正式的场合，而不是随意的场合。

你有什么问题吗？

（我不确定关于家庭团体的资料是否适用于信封物品，所以我选择了这个主题。

“你能详细说明家庭团体的信息吗？”）

请稍等。

你看，这个问题让鲁柏想起了一封来自你弟媳的信，信中涉及了一个家庭聚会日期的变更。

出于某种原因，我对家庭团体有“组织”一词的印象，超过四名成员。

你还有其他问题吗？

（这是第二次我就信封实验问多个问题。

“你能更具体地说明日期吗？”）

1966年4月。现在这与鲁柏信中的图像有关。就我个人而言，我对鲁柏的父亲有一种印象。

如果你没有其他问题，可以休息一下。

（“你想试着说出这个物品是什么吗？”）

我们会说它是一封信，并且是来自鲁柏的父母之一。现在休息一下。

（10:27休息。珍说她像往常一样处于解离状态。她的眼睛一直闭着。）

在我问到家庭群体的信息时，珍意识到她的信息已经偏离了轨道，虽然信封物品确实提到了一些家庭群体的内容。但这个问题让她感到困惑，这是第一次出现这种情况。珍提到，她有一个关于“圆形物体”的形象，似乎与运动有关，但不确定它具体代表什么。

我们自己做了一些联系，而赛斯对其他部分作了详细说明。有时在描述过程中，我不确定说话的是珍还是赛斯。当提到鲁柏时，我有时觉得是珍在说，而不是赛斯。课程结束后，珍表示自己在信息上没有明显的自我意识，但对信息感到困惑。她知道某些信息不对，但试图客观地回到正确的轨道上，不知道该如何操作。她说，这种情况下有一种混乱的层次，让她摸索不清。

“与合并有关”，我们认为这指的是信封背面写着的“妻子和我自己”的内容，象征婚姻，即合并。

“某种自发的事情”，我们找不到明确的联系。如前所述，有关疫苗接种的信息传播很广泛。我记得我和珍决定接种疫苗时几乎是临时决定的，没有提前计划，但在这里我们不敢断定。

“一个活动。”我们可以说，当我们接种两种类型的疫苗时，有许多人参与其中；疫苗是在中学分发的，许多人在等待接种。

“与旅行有关。”我们去的中学位于我们所在的沃特街上，我们最初考虑步行前往。最后，我们决定距离有点远，于是开车过去了。

“与物体相关的装饰。”我们没有发现相关内容。

“方形。”我认为这指的是我们接种疫苗时收到的小方块糖。我们每人都收到一个含有疫苗的小立方体糖块，把它放在舌头上溶解。

“上面有日期。”两个信封中都包含日期。珍没有区分单数和复数，这是我希望实验中提到的一个点。

“我想到了七月或四月。”一个信封底部提到了1963年春天。）

现在。你们已经自行弄清楚了大部分的信息。这次，你提出的问题使我们偏离了方向。我原本希望鲁柏能够保持对“家庭群体”这一概念的专注，但他却不断朝着错误的方向具体化，虽然他仍保持了“家庭群体”的意象。（珍笑了。）

最终，我们试图将注意力引导至他父亲，以便让他从你们的家庭中抽离。我们尝试将他引导到他的母亲身上，她身体虚弱，并试图靠近脊髓灰质炎的关联，但恐怕这次我们并没有成功。

请给我们一点时间。（停顿）四月是为了尝试得到一个春季日期，但由于涉及你家信件的联系，我们最后得到了错误的年份。

这次的“旅行”是指开车旅行，但“家庭成员超过四人”这一点没有被正确解读。我指的是许多家庭，而不是特指一个家庭。

然而，鲁柏知道自己偏离了方向，这阻碍了他获取更准确的信息，因为他感到焦虑。

因此，在你们的下次课程中，我会提供关于你们所经历的地点的信息。

（此处赛斯指的是我描述的与怀俄明州相关的心灵感应经历的内容。

“关于‘方块’的信息是指疫苗吗？”）

方块是指立方体。

（“装饰信息是什么意思？”）

这个信息不太好解释。鲁柏戴了一串珠子。

（珍不知道我们在接种疫苗时是否戴过珠链。

“关于我的工作地点的参考信息呢？”）

解释起来有点复杂。如果你愿意，我可以详细说明。鲁柏意识到了这一联系，他稍后会告诉你。

（“好的。”）

这个大圆形状有一些模糊的关联。鲁柏注意到学校走廊上有一个孩子画的大橙色太阳。此外还有一些其他内容：他将"立方体"与一颗大而难以下咽的药丸联系在一起。

（注：珍不喜欢吃药。我发现她有时会把维生素片散落在公寓的各个角落。）

关于"组织"的信息是正确的。"家庭群体"信息也是。

你们可以选择结束课程或者稍微休息一下，随你们决定。

（“那我们稍微休息一下吧。”

10:45休息。珍如常处于解离状态。她的眼睛始终闭着，语速略快。

珍仍然记不起我们在接种疫苗时看到过学校走廊里的儿童画作，但当赛斯提到时，我回忆了起来。

关于“我的工作地点”的解释：珍表示她又接收到了“矿坑”一词。在最近几次涉及我工作地点的信封实验中，这个词与一位年长同事的死亡有关；具体指的是墓地或地下，因为珍本能地对坟墓的概念有抗拒。那位年长同事名叫埃兹拉·哈文斯（Ezra　Havens）。珍说，她今晚再次接收到了与埃兹拉相关的信息，并觉得赛斯想把埃兹拉与疾病的概念联系起来，因此与脊髓灰质炎和随后的死亡等信息相关。

珍说她能感觉到赛斯试图让她远离涉及她父亲的资料。她知道自己感到困惑，但无法理清思绪。

我提醒珍，我们之前提出的一个问题仍未得到赛斯的回答：珍看到的作为“生存人格”的那个女人是否意识到她的存在。

我还希望赛斯能够澄清“与一个家庭群体有关，一个、五个、三个和两个人”中提到的数字参考。遗憾的是，赛斯没有这样做。我直到课结束后才注意到这个疏漏。

珍在10:59继续时正在抽烟，时不时睁开眼睛。）

那女人并未意识到鲁柏的存在。她的能力并未比生前有太多提高。死亡并不会自动带来启迪或成长，那些在生前感到困惑的人，死后依然如此。个体差异始终存在。

死亡带来一种特定的认知，即事物已经改变，就像在世时你意识到自己从一个房间走到另一个房间一样，但没有任何事物会自动让"生存人格"理解或清晰地感知新的环境。

一个发展完善的人格会像在物理环境中察觉新变化一样，感知新的状态。未发展完善的人格则会维持其固有的态度和能力。当然会有一些变化，但感知的程度取决于人格本身。

一些理解几乎是自然而然的，因为某些特征是显而易见的。然而，你必须明白，人格整体的基本特征在死后会更加显露。潜意识中积极的动机会摆脱自私恐惧的束缚。你还有其他问题吗？

（"珍看到的那个女人是否意识到自己已经死去？"）

在这种情况下是的，但这并不总是如此，当然也不会立即发生。

我会在这里结束这节课。衷心祝愿你们两位一切顺利。

（"这真是很有趣。"）

的确如此。只要你有空，我会给你提供更多的个人资料。约瑟，每当你觉得需要暂停一下打字时，随时告诉我。鲁柏对此很在意。

（"没问题。晚安，赛斯。"11:06结束。）

第245节 浓缩提要

开篇珍记录了她半夜见鬼的真实案例，原文如下：

“1966年3月24日星期四夜间。我在半夜醒来，看到一个女人站在罗的床边，不是我的床边。房间里很暗，但我清楚看到她穿着蓝色的裙子。她身材瘦高，面容不清晰，但裙子的颜色很明显，是一件长度适中的连衣裙。我不记得她的脸，只记得她身后的奶油色书架在昏暗的房间里显得很清楚。我感觉她的头部被覆盖住了。一看到她，她就消失了。我有一种感觉，似乎有某种力量想让我忘掉这件事，所以我赶紧叫醒罗，告诉他我看到了什么。这个女人并不像我认识或曾经认识的任何人。”

就在本节课前的几个小时，罗又遭遇了位面维度嵌套事件，具体内容如下：

“3月28日星期一，下午5:45。我做了约半小时的日常瑜伽练习后，躺下放松，进入一种昏昏欲睡的状态。接着我意识到自己听到了说话声。他们说话的速度正常；我听到两个中年男人的声音，他们坐在桌旁。桌子显得陈旧、破损，是棕色的。我非常清晰地听到他们的对话，包括声音的音质等，并短暂地记住了这些内容。然而，这些信息很快就被角色脑开始清除遗忘。其中一个男人发出低沉而愉快的笑声。

随后，我意识到自己能“看到”其中一个男人，就是笑的那个。对话还在进行，但我没有看到他的同伴。我看到的这个男人瘦瘦的，穿着衬衫，可能三十多岁，头发浓密，向后梳，脸庞友善，嘴唇厚实。他的声音低沉温和。我认为另一个声音属于一个戴眼镜、头发花白的老人，尽管我没有见到他。我也没有看到周围的细节，甚至没有看到墙壁。”

这是珍在清醒状态下第一次有这样跨维度视觉的经历，尽管她在心理时间实验中曾看到过许多事物。她确信当她看到那个女人时她是醒着的。珍意识到随着自己的心灵与认知能力提高，平行位面间维度的界限开始模糊，多重实相会越来越频繁地被自己感知到，此类幻视、幻听会越来

越频繁。如果自己没有学过相关的知识，此刻一定会觉得自己疯了或家里在闹鬼。

我（罗）很久以前就意识到我有时会处于解离状态。我既没有鼓励也没有阻止这种精神状态。我以前曾有过听到声音的经历，但没有要求赛斯发表评论。他最近提到我听到了音乐。上一次我听到声音时，它们像快进的磁带一样快速喋喋不休。

晚九点赛斯准时开始他的演讲，赛斯说：

我们将上一节安静的课。我会讨论一些与你们两个有关的事项。

冥想练习能让人越来越熟练地进入深层“被动观察态”，你从自我的角色中、从主动的听闻焦点中解离了出来。就好像当你看东西时，不再刻意地聚焦在某点上，而是眼神涣散地把视觉焦点放在了你与某物间的某处，结果就是你极大地扩展了自己视觉余光的范畴，这种失焦反而让自我有机会看到、感到或听到其它平行实相中的信息。

在你冥想练习中出现的这种“被动观觉感受状态”，是当你陷入“不期许”亦“不刻意”的无我状态中时，进入到这种“浑然有觉”的意识状态里。这种“被动观觉感受状态”是好的，而且你运用得很好。之所以在你身上更容易发生这些事，是因为你向来喜欢独处和反省。一个嗜好应酬、心怀各种挂牵的人，很难让自己的头脑安静下来；而一个主观意识很强、把控欲很强的人，也难以进入到无我的境界。当然，若一个人头脑中被宗教迷信灌输了很多鬼怪故事，充满负面思想，在接触到跨维度体验时，就会因疑神疑鬼而自闭心门，甚至因看见或听见跨维度平行实相而被吓出一场病来。

即便我可以很肯定地告诉你们，经历这种跨维度实相的体验，对你们发展全然认知是很有好处的，但万不可贪图这样的体验，而沉迷于神通之中。知道并亲历跨维度体验，可以让你真切地知道我告诉给你们的那些道理都是事实；但过于频繁地游历跨维度体验，会让在这一位面上锚定于这一角色的神魂陷入大麻烦。之前珍曾经几次因此数日魂不守舍地陷入类似醉酒的恍惚态，什么事也办不了。

内在自我来此生演绎这一角色都是有特定目的的，如果想要探索灵界或跨维度知识，不要出生就好了。既然投身于此，就专注地去做此生此时的人生功课，不要在灵界想着如何参与人生实践，来人间想着怎么回忆起灵界，结果哪边都没能学到东西。

赛斯告诉罗，晚饭前他无意窥见的两个男人，是居住在怀俄明州西北部的某灵修团体成员。其中那个较瘦爱笑的男人有着和罗近似的能力与气

质，如果罗能在那个场域中多滞留一会儿，那俩人也会像珍半夜见鬼那样，看见罗的虚影平白出现在他们的房间，然后又瞬间消失无踪。

作为感应者，你看到与能看到的“鬼影”它被你看做是什么形象，全看观察者自己的心态与认知。所有这些被观察到的物理形象，基本上都是观察者自己心灵感应的镜像形象，是由观察者的感知潜意识形成的——你若心地良善，看见的就是天使；你要信奉宗教，看见的就是自家宗教里的神佛；你要内心充满恐惧，看见的就是索命的恶魔。相由心生，你不但决定了自己看见什么，同时也决定着你如何理解自己看到了什么。

对于这次跨维度远距离遥视，珍与罗都兴致勃勃，但赛斯却警告两人，不要把过多的时间与精力放在此类术法上。赛斯说：约瑟，你现在正在学习运用你的内在直觉和内在能力，并将它们也创造性地聚焦到你的工作中，以及你自己的身体活动和环境中。

在过去的几年里，你倾向于随意地使用你的能力，而没有想过它们应该如何被定向地引导。它们可以并将改变你的心灵和身体环境。根据你们已经获得的我的资料和这些新知识，将你的心灵和身体环境、你的健康和你内在与外在生活各个方面变得更好。请专注于资料和你们的生活。你目前的健康状况是你获得并使用这知识的直接结果。你的健康状况很好，而且随着我们的继续，你将会保持健康的状态。

珍在半夜看到床边的女人，并不是什么鬼魂，当然也不是幻觉或梦魇。我告诉过你，许多其他系统与你自己同时存在，存在着你用肉眼感知不到的其他领域。被感知到的那个女人，如果你愿意，可以称之为一个“生存人格”。她静止地站在自己的系统内部，而在被观察的瞬间，这

两个系统坍缩重叠了，不同维度的实相套叠在一起。这种情况其实并不罕见，但多少人误以为是撞鬼了。当然你看到的形象，是你自己给它赋予的，这个形象对他来说完全没有特定的个人意义。

鲁柏能够充分利用他的感知力看到你们这一伪装物理系统模式外的其它系统影像。当然这两个系统都实际真实存在着。人们通常只能感知到自己角色所处的系统，但当鲁柏半夜睡糊涂时，关闭了角色珍惯用的位面感知焦点。当猛然醒来时，角色的焦点还没能稳固，意识的焦点放在了不同的地方，所以看到了一个他通常不会意识到的形象。

这个女人不久前从她自己的物理系统伪装实相中离开了，根据你的说法：她死了。在她所在的平行位面，她与这所房子有关系，但在你们的这个伪装层中却与你们无关。这是鲁柏第一次允许自己如此自由地感知到其它平行层中的其它角色，今后他将会有更多其他类似的经历。

然后赛斯换了一个语气说：

至少一年前，我曾建议用一个隔断来划分开珍的工作区和生活区。当时我很详细地说明了这种安排可能带来的诸多好处，现在我再次强烈建议用一个固定的隔板，以明确划分房间内的不同功能区。

其好处是：首先，你的家庭情况会更加稳定，珍会减少因情绪化带来的发脾气。隔板可能只是一个象征，但它是一个必要的象征。它象征着鲁柏需要的纪律，这种纪律能让鲁柏克服情绪的起伏和暂时的倾向。而且这样的安排对于鲁柏的工作效率确实是必要的。它使鲁柏能够在需要的时候将自己的精力集中在想要的地方。

罗在课后依旧对珍在夜里看到的那个床边的女人感兴趣，追问赛斯：那个位面上的女人是否也像珍看到她那样看到了珍？

赛斯说：这个女人并没有意识到鲁柏的视线。那女人的心灵能力并没有比以前提高太多。死亡并不会自动为人格带来全新的启迪或神智的发展，那些在生前迷茫困惑的人，死后依然是迷惑的，甚至更加不知如何是好。心智与神智成熟度的个体差异始终会存在。所以就算你现在已经八十多岁，只要在死前能搞懂这些道理，那还是会对自己的生命与后续的经历大有帮助。这世间之物人们什么也带不走，但神智的成熟度和认知的丰满度是可以被带走的，并直接因此成为基础属性被引入到下一场生命中，让你赢在起跑线上。

对变化的感知程度取决于人格本身，感知的程度当然会有一些差异，这取决于神智的成熟度。死亡会为人格带来了一种特定的认识，即事物已经发生了改变，这就像在地球上你知道自己已经从一个房间走到了另一

个房间一样，但没有什么能够自动地使“生存人格”在死后豁然开朗，陡然地聪明起来，理解或清晰地感知到“新的”道理。

一个发展完善的人格感知新“状态”的能力就好像感知物理环境的变化一样，可以始终保持好奇且有向往的状态、探索不同的遭遇。而一个未发展完善的人格将始终小心谨慎地保守着它的已知，抵触认知的更新，持续以其特有的态度面对世界的变化，因此各种能力也无法获得更新与成长。

角色的死亡，会让人格有机会积极地摆脱源自角色我对生死的恐惧束缚。而且在角色死亡后，人格对整体的全我之基本特性会更加完整真切地有所感知——一些理解几乎是毫不费力的。然而你必须明白，因为某些要素明显的不同，有些人格被自己对伪装层的继续当真而束缚住了。

Y6-1-246.1

第246节 灵性成长的关键点，年轻人的意识拓展，伊斯遥视52，罗的怀俄明遥视解析

1966年3月30日 星期三 晚9点 常规课

（本次课程没有进行信封实验。

我们的年轻朋友玛丽莲和唐·威尔伯在今晚的课程前来拜访，但没有参加课程。他们的朋友安·迪布勒也与他们一起观摩了一些非正式的课程。他们已阅读了一些早期的资料，现在希望参与正式的课程，因此我们安排他们旁听第247节课。唐打算带相机和闪光灯。珍今年37岁，我46岁。

我是在工作单位认识了玛丽莲和安的。玛丽莲因为育有一子已经离职，但安仍在那工作。正如之前提到的，这些年轻人向我和珍提出了很多有趣的问题，涉及资料和其他相关主题。一些问题非常敏锐，超出了我们的预期。他们对超感官知觉领域表现出了真正的兴趣，即便我们并未主动引导。反过来，他们又引发了一些同龄朋友对此的兴趣。

我们想知道，赛斯是否也能根据上次课程中提到的内容，提供关于怀俄明州那个地点的进一步信息。我在周一晚餐时间与那里的一个小团体进行了心灵感应。据赛斯所说，他们的能力已经发展得相当成熟。

课程在我们家前厅举行。珍开始时语速较慢，眼睛闭着，声音平稳。）

晚上好。

现在，我想就你们的朋友谈几句。

约瑟，你或许并未意识到自己对那些与你接触的年轻人的影响力，尤其是在你的工作场所。你恰好在他们人生的一个关键时期遇见了他们。实际上，你正在教他们如何思考。

你的影响力远超你的想象，你已经在重要且有益的方面深刻地改变了他们的生活。在不久前，你还没有能力如此深刻地帮助他人。

今晚到访的两位年轻人以及他们的朋友安，都有能力在成长过程中取得更大的进展，而这在他们的早年环境中是被限制的。在合理的范围内，应尽可能地激发他们的求知欲，并帮助他们发展内在的潜能。

每月举行一次讨论会，专门回答他们的问题，并讲解我们的资料，这将极具价值。然而，这不应被当作社交活动，这一点需要明确。通过这些

年轻人，你同样影响了他们的亲友圈，尽管这种影响相对较小。

对于在灵智上有机缘可以摆脱故有传统理念束缚的人来说，内心中体验到的平静与喜悦是很难用言辞让旁人理解的。当我们用真诚的心去向求知者传递这些智慧时，彼此间交流的不止是知见上的学问，还有心流层面上的神魂激荡。那是一种近乎于本源之爱的能量，这种能量在传递间不遵守能量守恒的定律，你给出的越多，你拥有的就越多。当双方达成意识能量的共鸣与共振时，这种意识能量随着共鸣与共振可相互增益、逐渐增能。能量随着相互吸引，彼此传递，逐级扩大势能等级，直到形成一股冲破一切阻碍的动能，打破位面维度的束缚。
高斯炮（Gauss Gun）：https://www.bilibili.com/video/BV1qx4y137qf/

（珍和我从未见过他们的亲戚和朋友。）

总体来说，你和鲁柏是首次将书籍的世界带给这些年轻人。你的艺术探索也影响了今晚在场的那位年轻女子。当他们发现自己无法与过去认识的年长者建立共鸣时，你们彻底改变并拓宽了他们对更成熟的人的认知。

你们两人同样从这些交流中获益。当然，你们有责任引导这些关系朝着最具成效的方向发展。这对你们而言并不困难，因为他们会自然地跟随你们的引导。今晚送给你们的礼物，正是他们试图用无言的方式表达感激之情。

之前赛斯说过灵魂在地球这个大学校中可上到九年级，即见习教师，说法者。
见习教师的教材，上边是给安排的，可见习教师的老师却是此生遇到的“学生”：释迦的老师是他跟前问法的大菩萨，珍与罗学着讲法的老师是这些问道者。当你敞开心扉让自己的心流随知见的智慧言辞，激荡一个个渴望智慧的心灵时，那收获了真知的一方会因心灵的融通而释放出感激之情，这是一股温暖善意的巨大能量，这股能量不但可以激活问道者的心轮，也同时为讲法者带来无尽的增益。
如果一个人用自己一生的时间可以影响十个人，这十个受益者带动了他们身边的十个人，如此算下来，多久地球文明的心智走向会有能触发本质改变的“突变点”呢？
量变积累到质变升华的临界点通常被称为“突变点”。

（今晚，玛丽莲送给珍和我一个她在陶艺课上制作的花盆。）

如果你们觉得周五的聚会变得无趣，很大程度上是因为你们自己让它变成了这样，没有主动引导讨论，使其更加有意义。这些年轻人其实可以带来许多启发。他们以崭新的视角看待事物，他们的提问能引导你们进

入新的思考方向。

人们经常好为人师并倚老卖老，其实角色具有的年龄和神魂成熟度是不成正比的——有空活百岁的痴人，也有三岁论道的神童。很多时候问道者其实反而是传道者的师傅，因为回答问题时就是一次次对自身知见的考试，是对自己认知的梳理，是督促自己去更深领域、更广阔面向寻求答案的推手。
很多开了天眼、通了顶轮、算是开窍的人，有了访问意识万维网的能力，却问不出问题来。其实往往没问题才是自身最大的问题，因为思想固化在了已知领域里，看不到自己的缺点盲区，也找不到可自我提升突破的方向。

（“实际上，在某些方面，他们已经做到了。”）

我不想再花更多时间讨论这个话题，但我希望你们能意识到这些事实。你和鲁柏之间的关系，也为那对年轻情侣提供了构建自己生活的基础，而这种基础对他们来说是极为必要的。

还有一点，这些正是我们希望触及的人群—因为他们年轻，愿意学习，并且没有被旧有的理论束缚。通过观察他们，你们可以直观地看到我们的资料如何影响他们的日常生活。这正是这些资料在实际运作层面上的体现，而这点至关重要。

你们可以稍作休息，我们随后再进行其他方面的讨论。

（9:22休息。珍解离如常，语速有所加快。她睁开眼睛，喝了一口酒。9:37以更积极的状态继续。）

现在，我有一些话要说。你们正迈出通往更愉悦、更自由、更充实生活的第一步—而我是以最完整的意义来说这句话的。

事实上，你们的角色更像是导师，而非父母。在某种程度上，约瑟，你在绘画上的指导也是一种教学。而你真正需要的是更灵活的安排。如果可能的话，不要太拘泥于“工作日”和“周末”这种固定观念，因为这在某种程度上会限制你们。

别找借口拖延或耽误。当你们有意识地引导这些关系沿着更有益的方向发展时，你们自己也能从中收获良多。如果让它任其发展，它最终会分崩离析，而这意味着你们没有用更明智的方式去帮助他们，同时也错失了他们所能给予你们的启发。

你们现在只是开启了一种全新的尝试。按照我建议的方向制定你们自己

的安排，你们会立刻发现自己的日常生活变得更加充实。这些年轻人实际上也能感受到——尽管是在潜意识层面——你们偶尔没能满足他们的期待，而这种关系就会因此退化成他们随处可得的普通社交互动。

他们非常看重你们二人，如果你们没有展现出真实的自己，他们会本能地察觉到，并因此感到受伤。然而，真正的坦诚却不会伤害他们。

很多借心灵与神秘学为踏板、视此为“职业”并借此谋求名利的人，他们把灵性知识看做是一种商品，虽然每天都满口的仁义道德，但心中的算盘却总是噼里啪啦。
另外还有些人，虽然有很难得的机会遇到名师名著，但却总想着自己的小算盘，总觉得来日方长，结果无常的意外总是比自己的谋算早来一步，然后就是悔不当初。
珍有着肝火旺的毛病，说白了就是每到春季时就总爱闹脾气生气找茬吵架，而今天来旁听课程的这对年轻人，在不久的将来也会因琐碎小事闹得不可开交。如果珍与罗按照赛斯的指点安排，为这对小夫妻做经常性的心灵指导，且刻意地展现出夫唱妇随、夫妻和美的榜样，那这两对夫妻都能有个理由相互把注意力的焦点放在彼此助缘灵性学习的课业上，而不是为鸡毛蒜皮的琐事在家里展开内耗式的PK。
这对年轻人旺盛的求知欲与各种与时俱进的奇思妙想，在很大程度上可以为珍与罗带入新时代的新观念，并让资料中的内容更适合年轻人阅读，为十年、二十年、甚至五十年后的下几代人带来不过时的心灵话题。

让我们换个话题吧。我对鲁柏为新书准备的大纲非常满意。这本书一旦完成，将是一部出色的作品，也会成为一项重要的贡献。

（那天早上，珍灵感迸发，写下了整本书的大纲，包括每一章的详细结构。这是她打算在完成第一本关于赛斯资料的书和目前正在进行的梦境书之后撰写的作品。

新书的标题是《人类意识的扩展》。珍在不到一个小时内写出了这份大纲，她表示，这个过程与她在第227和228节中描述的创作诗集的经历非常相似。

现在赛斯开始详细解释上次课程中给出的有关我怀俄明州心灵感应体验的信息。）

我之前告诉过你，你所看到的那群人，他们的心灵能力已经发展得相当成熟。然而，他们并不属于某个全国性的组织，而是一个由五到七人组成的小团体。当你感知到他们时，他们只是非正式地聚在一起，并没有进行任何实验。

他们的能量处于自由流动的状态，并向外扩展。事实上，很多时候，你在不自觉间就已经在尝试自己的心灵能力了。这一点相当重要。你们所谓的"星光体"（astral body）在进行旅行时，往往不是在你有意识地尝试实验时，而是在你完全没有意识到的情况下进行的。同样，你在不刻意接收心灵感应信息时，往往会自然而然地接收到他人的思想。这并不意味着有意识的实验不会奏效，而是说明，你刻意尝试去做的事情，实际上你早已无意识地在做了。

我仍然在等待某一天，你能在清醒状态下意识到自己的梦，同时完全保持对物理环境的觉知，并且仍能在物理世界中正常运作。

现在我建议稍作休息，然后我们继续。

赛斯告诉大家，就算是毫无灵修基础的人，当其心无挂碍、意随神游的时候，也会不自觉地神游四海。而长期有纪律、有计划、有系统地参与神魂锻炼的人，可以犹如做清明梦一般，在可控的范围内做出理性的跨维度超感访问。
一般常人在清醒时，就好像开启了飞行模式的手机，只能调取与应用自己手机记忆体里有的东西和手机自身具备的功能，而成功开启了上四轮的人则能常备一些"特异功能"，但其实这些所谓的特异功能不是修炼出来的，而是自我意识到了，并知道与同意关闭角色我的飞行模式、开启本自具足的前后高清摄像头、蓝牙点对点信息链接、局域网信息共享、5G全球万维网连接。
当开启了这些功能后，哪怕你的手机里本身没有什么，只要你学会了用搜索引擎和智能答疑，那你就能秒知一切能想到的问题。
上四轮包括：三眼轮、顶轮、顶上轮和万有意识轮，即第九轮。之所以叫轮，是因为当能量流运作时，它犹如一个个银河旋在转动着。

当然，有利有弊祸福相依，很多人不知道，在人世间开启这些高耗能的特异功能，如果自己不会“关”，如果因为种种诱惑沉迷其中，就会快速地耗空自己带来的生命能，让自己无法达成入世进修的初心目的。而且一旦意识场被打开了，那蜂拥而至犹如海啸般的意识流，那看破红尘见山不是山的寡然无趣，那看身边人都是行尸走肉的淡然冷漠，哪一条都能让没准备好的人直接崩溃。更别说，当你成为开启状态后，有多少各个位面上各种目的的好奇宝宝会来探访你。
所以赛斯一直拦着珍，不要去触碰这些东西，在认知成熟前尽量压制自身开启跨维度感知的进度。因为一旦打开灵智与意识场有太多不可控的事件就会被触发。

Y6-1-246.2（D52）

（9:55休息，珍说她感到高度解离。她的节奏很快，眼睛经常睁开，显得非常深邃。

很久之前，我相信应该是在最初的50节中赛斯告诉我们，有一天我们应该在完全清醒的状态下意识到我们的梦。那时候我们没有足够的背景资料来看这种可能性。现在我们相信这是可能的，上面的最后一段话在我心中引起了共鸣；我认为，有时在做完哈他瑜伽之后进入的那种极度放松的状态可能是这个过程的开端。

在瑜伽练习接近结束时，我常能感觉到自己会进入一种极其放松的状态，休息时我可以预计自己会漂移到一个梦境显现的状态。这还包括了其他相关现象，如入睡前的幻象、听到声音等。我要表达的是，我通常意识到这些过程在我安静躺着时发生；虽然我没有入睡，但有些信息看起来像是梦。这距离在梦境显现时仍能保持完全清醒，和意识尚有一段距离，但或许是一个开始。

这些图像、声音、梦境等会在我有意识地将自己唤醒时消失，但通过暗示尝试延长这些状态或许会很有趣。我或许能在起身时短暂地保留这些

体验。

现在是进行第52次伊斯博士实验的时间。像往常一样，珍闭着眼睛，一只手支撑着头部。她的语速中有不少暂停，大部分都很短，但整体节奏还不错。10:06继续。）

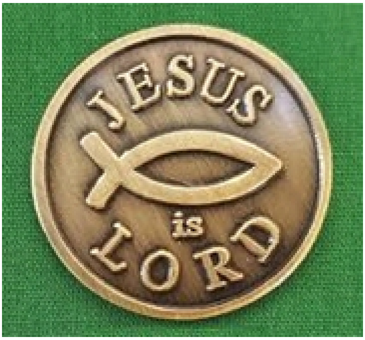
请稍等片刻，我们来处理伊斯实验的内容。

这是一个我不太理解的印象：鲦鱼。

一种小鱼。

我们的目标是个小而圆的东西，看起来像个带符号的按钮，但比普通按钮大。它类似于一枚硬币，显得陈旧暗淡，仿佛被染色或年代久远。

它与一个外国有关。其中一个符号是蛇形，像一条粗重的扭曲绳索。提到的小鱼印象可能也和这个物体上的符号有关。物体上的符号似乎代表了海洋、陆地和空中的生物。



这还涉及一个模糊的词语。听起来像是“Osis”，但并不是这个词。它的发音像是某个埃及神的名字。

（我想到的是伊西斯。）

这件物品与伊斯博士无关。它与里程有关。这不是当前的物品，而是一个单独的意象。他计划前往一个特定的地方旅行，与加拿大有关。我还认为这次旅行与一艘船有关，尽管这不会是主要的交通工具。

催眠实验进展不顺，关于评分存在分歧。可能涉及到这些实验的缩写是R L，并且与14有关的某些事情。这些意象都与催眠实验有关。

还出现了关于一位亲戚病情的意象。另一个单独的联想与福摩萨有关，我不知道这具体指什么。

关于伊斯博士的资料就到这里。

约瑟，你对怀俄明州位置的强调有点过度了。不过，我们会看看能做到什么。如果今晚没有获得正确的信息，我们最终还是会得到。

（珍在10:16暂停，闭着眼睛。我今天没提到怀俄明州，尽管我们昨天讨论过。但显然，这已经足以在潜意识中引起珍的不安。）

这些信息将添加到之前提供的信息中。在这个单词中有一个I，还有两个E，可能是双重E。这个名字似乎唤起了一个与动物稍有联系的形象。附近有矿山。

记下数字91。这可能是指一条公路的号码或类似标识。西北方有高山或山脉，距离很近，并且土地向东南延伸。

附近有一片水域，虽然不大，并且与印第安人有联系。这里用作代表或作为符号的印第安人图像。看，我们正在尝试围绕我们想要表达的词语进行叙述。

（珍微笑着，闭着眼睛。）

与盐有关。我们在提供这些意象后让鲁柏休息，现在我也会休息。如果你不累，我们可以继续。这次课的时长由你来决定。在关于地点的信息中加入数字103，还有风的呼啸声。

（10:25休息。珍像往常一样处于解离状态。在处理伊斯博士资料的意象后，她的眼睛偶尔开始睁开，步调也加快了。

珍知道在周一的课程后我查看了怀俄明州的路线图，她没有看。她说自己已经习惯了信封实验，现在如果我们不做，她会想念它们。由于课程前我们忙于接待访客，我没准备信封。

珍再次以活跃的方式开始讲话，几乎立刻睁开了眼睛。她在10:31恢复时的声音很响亮，持续时间不长。）

如果你动动脑筋，我的朋友，你就能把一周安排得更均衡，既符合你们两人的需求，也能让你在所有事务上都更有效率。这样，你的生活会有一个真正令人焕然一新的结构。这是个挑战，也是个机会，而现在正是启动这个计划的好时机。

我必须再强调一次，这一点非常重要。

另外，我觉得你们会迎来一个愉快的惊喜。先不透露，让你们自己去发现吧。

稍等片刻，我有几个建议。

对于鲁柏来说，现在下午时间变长了，如果能在下午安排一次明确的休息，比如散散步、吃点小点心，会让他在晚餐前有更充足、更愉快的工作时间。他在这方面还不够灵活。

你们也该试着用不同的方式来看待时间。记住我之前说过的，这样你们就不会把时间看得太死板。我再提个新建议——可以用葡萄柚替代橙子。另外，我强烈建议约瑟每天至少出去走一小会儿，鲁柏也一样。

葡萄柚是一种美味的水果，它含有丰富的营养素，对身体有多种好处，包括：

- 富含维生素C：葡萄柚是维生素C的良好来源，维生素C对于维持免疫系统健康、促进伤口愈合和抗氧化具有重要作用。
- 丰富的抗氧化物质：葡萄柚含有多种抗氧化物质，如类黄酮和类胡萝卜素，有助于减少自由基的损害，预防慢性疾病的发生。
- 有助于降低胆固醇：一些研究表明，葡萄柚中的某些成分可以帮助降低血液中的胆固醇水平，从而降低心血管疾病的风险。
- 促进消化：葡萄柚中含有丰富的纤维，有助于促进消化系统的健康，预防便秘和其他消化问题。
- 调节血糖：尽管葡萄柚的含糖量较高，但它同时也含有一些有助于控制血糖的成分。然而，与药物相互作用的可能性需要注意，特别是对于正在服用药物的人群。
- 有助于减肥：一些研究表明，葡萄柚中的某些成分可能有助于减肥。但是，这些效果可能因人而异，并且需要进一步的研究来证实。

需要注意的是，某些人可能对葡萄柚中的成分过敏或对某些药物产生相互作用，例如某些降压药和抗凝血药。因此，在添加葡萄柚到日常饮食

中之前，最好咨询医生的建议，尤其是对于正在服用药物的人群。葡萄柚中含有大量类黄酮成份，会抑制肝脏CYP3A4酵素的代谢运作，时间至少持续6至8小时，甚至可能长达24小时之久；因此，食用葡萄柚不仅可能延缓药物代谢的时间，也可能使药物累积在体内增加药性，甚至对身体产生毒性。

下节课我们会回到基本核心资料上。不过，像今晚这样的信息也同样非常有价值。

你们最近对通灵板的指针过于上心，以至于让我很难让信息顺畅传递。你们显意识的干预抑制了内在信息的流动。不过稍等一下，我们还是会尽量看看能传递多少。

（珍停顿了一下，闭上了眼睛。我们两个几乎忘记了想请赛斯帮助我们找回与通灵板配套的小三脚指针。上个周末，我们发现指针不见了，从那之后我们就一直在找。

我们大概有两年没有使用通灵板了。也许你还记得，通灵板曾在1963年12月帮助我们开启了这些课，但当珍开始直接传达信息后，很快就被弃用了。不过，指针的丢失让人有些尴尬，因为这块通灵板并不属于我们，而是我们房东吉米的，我们一直没有买自己的板子。

当我们发现指针不见时，我对珍说，现在吉米可能会想要把板子拿回去了。两天后，吉米拜访了我们，并问我们是否能把板子还给他；他和他的妻子想试用一下。他在购买后从未用过通灵板。吉米告诉我们，这件事最近一直在他心头。珍和我在吉米等待时再次找了指针，但没找到，三个人都感到尴尬。于是，珍和我决定请求赛斯的帮助。）

低矮的地方。可能与杂志或报纸有关。之前可能放在你的文件柜顶上，约瑟。我认为它在一个暗而非明亮的地方。我建议你去后阳台找找。无论如何，这个物体曾经夹在一些文件之间。

你也可以检查地上的文件，因为我只确切地感知到“低矮”和“文件”的印象。无论如何，现在我只能提供这些信息。

（截至我输入这些文字时——4月2日星期六——我们仍未找到指针。过去，我们通常将它放在一个较低的书架上；也会在同一书架上放置报纸。我们会把报纸捆绑好，放在外面的后阳台等待收集。珍已经在那里的报纸中找过，但没有找到指针。然而，最近已经有人来收过东西，如果指针曾在那里，现在很可能已经丢失了。）

我会回答你们的任何问题，不论是私人问题还是其他方面的，或者你们也可以按照自己的喜好结束这次课。

（“我们希望在不久的将来你能讨论一下类星体，但现在我们没有时间。”

最近，几家杂志和报纸刊登了关于新发现的类星体或准恒星射电源的文章。根据我们的仪器观测，这些天体处于我们可观测宇宙的边缘，但它们的亮度和能量辐射远远超出其大小，这违反了物理定律。参见1966年3月11日的《时代》杂志文章。）

类星体（quasars），全称“类星体核天体”（quasi-stellar object），是宇宙中极为明亮的天体，通常被认为是活动星系核（AGN）的一种。它们通常位于遥远的宇宙中，具有极高的红移值，因此在可见光谱中表现为非常明亮的点状物体。

如果你们愿意，我们可以专门安排一节课来讨论这个话题。或者你们也可以先休息一下，我们再继续。我把选择权交给你们。

（我很想继续，但又担心珍会太累。这种感觉就像是一本你非常感兴趣的书放在面前，但却没有翻开它的封面。

“我想我们还是结束吧。”）

我向你们二人致以最诚挚的祝愿。如果不是考虑到这对你来说也是一项辛劳的工作，约瑟，我会更频繁地与你们交流。实际上，还有一些个人层面的内容我们没时间深入探讨，因为我希望继续推进我们的核心资料。不过，你们随时可以呼唤我。

而且，我比你们所意识到的更常与你们同在，并在我能做到的时候帮助你们。

（“谢谢你，赛斯。晚安。”

10:51结束。珍像往常一样处于解离状态。她的眼睛经常睁开，语速也加快了。她带着灿烂的笑容结束了课，并解释说，她与赛斯有一种强烈的默契感。她说，如果不是因为我们需要付出的工作，赛斯会非常乐意与我们长时间交流和提供帮助。）

第246节 浓缩提要

1966年**3**月的第**246**节课上，罗感叹这一年珍**37**岁，他自己**46**岁。

按计划珍与罗都应是相当长寿的，因为在心灵资料的供养下，俩人的身心灵都应该被彻底疗愈并获得很好的滋养；但我们这一位面上的珍虽说是赛斯资料的主要传导渠道，但自身始终没能克服吸烟、情绪化、忧虑、和罗父母与自己父母的心结芥蒂。这些未能被看开勘破的人世剧课题，让珍始终活得很拧巴，很闹心。逐渐地珍全身大小骨骼连接处的肌腱开始僵化紧缩，导致身体外形扭曲，活动力衰退。长期无法释怀的计较，让其自身抗体开始攻击自己的免疫系统和心肺功能，并引发甲状腺功能障碍。

珍一方面具有很成熟的神智等阶，一方面长期替赛斯传递灵性知识，自己还开课讲解如何激发与使用特异功能，但自己的心魔计较常年里却没能抚平。**1984**年**9**月，**55**岁的她在痛苦中死去，那是本节课后的第**18**年。

在课前罗一直心心念念想着在遥视中看到的那两个男人——根据赛斯的描述，那俩人已具有相当成熟的心灵能力和知见储备，这让罗有种结交的冲动，渴望琴瑟和鸣引为知己，毕竟曲高和寡知音难求。

课程开始后赛斯首先对约瑟演绎的罗做出了极其正面的肯定，赛斯说：

约瑟，你或许并未意识到你对那些与你接触的年轻人，尤其是在你的工作场所中，所产生的影响。你在他们生命中的关键时刻与他们相遇。实际上，你正在教他们如何思考。

你对他们的影响比你所想象的要大得多，你已经在很大程度上以重要且有益的方式改变了他们的生活。在不久前，你还没有能力以这样的深度帮助他人。

今晚在这里的两位年轻人和他们的朋友安，都有能力在成长方面取得进展，但这能力在早年因家庭与学校环境的原因而被剥夺了。他们应在合理范围内，尽一切努力激发自身的求知欲，并发展他们的内在潜力。

我建议在每个月举行一次专门的课程，其目的是回答这些年轻人的问题，向青年们解释我们的资料，这将对他们和你们极为有益。然而，这不应被视为社交聚会，这一点需要明确说明。

随着这些年轻人在认知上逐步丰满，资料也会影响到他们的亲戚和朋友，尽管这程度会较小，但借此他们也间接地在学习如何讲法，并梳理自己了知到的知识点。

总的来说，你和鲁柏能将我们的知识带给这些年轻人。用你的艺术感染力影响今晚在这里的这位年轻女孩是很好的。当他们发现其实也是能与年长者达成心灵共鸣的时候，你们的对话将完全改变并拓宽这些年轻人对更成熟的人的看法。

你俩也会从这些交流中获益，当然，你们有责任引导这些关系朝着最有成效的方向发展。这并不困难，因为他们会跟随你的引导。今晚他们带来了给你们的礼物，那就是他们试着以无言的感激之情与你俩的能场共鸣。

如果日后你们在周五的聚会变得无聊了，那很大程度上是因为你俩都没能主动引导对话朝更有意义的方向展开。要知道这些年轻人可以带来很多新的视角。他们会用全新的眼光看待你们司空见惯的事物，他们的问题可以带领你俩展开新的思考路径，去想那些你们已经习以为常但却很不寻常的问题。

另外要知道，心灵的导师，不光是充满答案的智囊，你和鲁柏之间的关系也为这对年轻夫妇提供了可以借鉴的榜样。对于年轻人来说，能见识到一个好的榜样，远比得到几大本厚厚的理论书籍重要，因为模仿是人类传递非知识类行为模式的主要手段。你俩作为心灵工作者，彼此间是如何相处的，很大程度上让这些问道者在跟随你们的足迹时，对自己的未来有了一个朦胧的期许。这为小两口打下共同生活的基础有极大的帮助且非常重要。

我们在这里几年、十几年、几十年的工作，其实就是为了能让这些年轻人触及到真相，因为他们年轻、有学习能力，而且不受旧理论的束缚。反过来，通过观察他们在接触与修习了这些认知后，受到了怎样的影响，就能知道这些资料在实际运用的维度中到底有多重要。我们并不想也不打算成为什么救世主，但我们的工作确实在改变着人类的文明进程。

赛斯敦促与嘱托珍与罗，在讲法传道解惑的过程中，首先不要找借口拖延或耽误。很多事情其实是有其机缘的窗口期的，一旦犹豫或迟缓就会错过这个人生路口，之后要走很多冤枉路才能重新再次转回到这个路口。

赛斯对珍与罗说：你们现在的生活方式因这些课程而更丰富、更有弹性、更充实。事实上，你们在行动上不再完全复刻你们父母失败的家庭

与情感经营方式，你俩此刻更像是老师。

在某种程度上，约瑟，在你的绘画中你扮演了老师的角色。你想要的是更加灵活的安排。如果可以的话，你们不要太拘泥于天主教对工作日和安息日的观念安排，因为这会束缚你们展开必要的行动。

当你俩按照我期望的方向引导这些年轻人获得知见上的提升时，你俩也能在与你们的友谊互动中因此获益。如果你俩让当前的现状继续，你们会产生情感与理论认知上的分裂，而且这间隙会越来越多，在很大程度上你们会因各执一词而婚姻失败。这是因为你们没有发挥出你俩本可应用的智慧，去做帮助他人的事。这样，你也就失去了他们反过来能为你俩提供的那些助益。

你俩在开始尝试新事物：教学与讲法。按照我所建议的方式去做这安排，你俩会立刻发现自己的日常生活变得更加充实。这些年轻人，也有充分的理由持续和你俩相伴而行，虽然这种感觉会是潜意识的。要是你俩没能满足他们对心灵成长的期待，那这段关系可能就会慢慢变成是一种随便都能找到的普通社交。这两种变数会为后续的实相带来截然不同的引导。

要知道他们是非常重视你们两个的，这种近似于崇拜的尊重，却很容易受伤——要是你俩不诚恳地对待他们、糊弄或厌烦他们时，他们是很容易感到受伤的。他们是敏感的，能本能地意识到这一点，最好不要让他们因对你们的信任而受到伤害。

好了，现在我们换个话题，一个约瑟持续感兴趣的话题：

他在出神状态下闯入了他人的意识空间，并遥视看见了两个男人。他们不是一个全国性组织的成员，而是一个由五到七人组成的小团体。当你感知到他们时，他们正在展开非正式的聚会。

他们当时没有在进行任何实验，但他们的能量是自由开放的，并且意识在向外拓展中。很多时候，当意识达到一定层级后，在你没意识到的时候，你个人的WiFi经常是默认开启着的。这点相当重要。

你自己的星光体大部分时间会在角色我没有重要事情时，自己离体去寻找些刺激，进行实验性的旅行。当然这大多时候，角色我对此是一无所知的，角色只是觉得自己发了会儿呆。

当角色我的逻辑脑与情感脑都没有刻意地去想什么的时候，意识会展开对多维实相的信息接收，这些信息会通过心灵感应由内我传递给心思，在生存人格的转译筛选后，一部分共享给角色脑，成为天马行空的奇思

妙想。

然而，这并不意味着“有意识的实验”不能起到链接多维意识网格的作用，只是当角色的逻辑脑当家时，逻辑脑往往会自设种种限制，屏蔽多维信息。很多人总想着要禅坐几十年才能有意识地与多维信息达成链接，但其实大多数人在幼儿时就能坐在那里发呆了，人们在不知不觉中其实一直在做着对多维实相的展望。

我很期待有一天，你能明白就是你醒着的时候其实也能意识到这是你的梦——你既可对你周围的物理环境有清晰的认识，也可同时能够任自己的意识在物理宇宙中正常穿梭行动。

以下是罗的一段心理独白：

赛斯说过，有一天我们应该在完全清醒的状态下意识到我们的梦。那时候我们没有足够的背景资料来理解这种可能性，现在我们相信这是可能的。我认为我有时在做完冥想后达到那种非常空灵的被动觉知状态，我知道这是个开始的信号。

在我自己处于一种极为放松的状态时，不管是躺着休息，还是坐着或站立时，我可以期待自己会漂移出自己当前对自我的意识聚焦，用旁观的视角看到这个梦境是如何自然显露的。

这也包括了其他相关的信息，如入睡前瞥见的其它位面幻境、听到的声音等。我的意思是，我通常意识到这样的经历在我安静躺着时正在不受控制地发生；我还没有睡着，但有些信息已经在我半梦半醒间流淌了过来，似乎是梦又似乎不是。

我尚未达到在梦境出现时仍能保持完全清醒和有意识觉知的状态。赛斯说，当我学会记梦，也就能在梦里想起这是梦；当我能在梦里想起这是梦，在所谓的现实里也就能知道这是梦。显然我还有很长的路要走，但

也许这是一个好的开始。

记梦是让自己把梦中的资料带出来，这包括图像、声音、梦境内的遭遇等。当角色的肉身醒来时，要有意识地让自己通过暗示来延长对梦的记忆，并快速从内我的记忆库中把梦的内容下载到角色脑中。学会了这一链接与下载，就能进一步了知到梦的构建，进而有机会进入清明梦的觉知状态。

如果你用心思考，我的朋友，你就能拥有一个充实而平衡的一周，既能满足你们两人的需求，也能让你在各项工作中更高效地运作。这样，你的生活将会焕然一新，形成一个真正有活力的结构。机会与挑战都在你手中，现在正是启动这个过程的时机。

本节的最后，赛斯说：

我向你们二人致以最诚挚的祝愿。如果不是因为你们这边的工作负担，约瑟，我会更频繁地与你们交谈。我们似乎没有足够的时间来涉及一些个人内容，因为我希望继续发展我们的基础资料。不过，你们随时可以呼唤我。

再说一遍，我比你们意识到的更常和你们在一起，并在我能帮助的地方给予支持。

Y6-1-247.1

第247节 玛丽安的梦境解析与心理疗愈，赛斯如何引导康复

1966年4月2日 晚上约10点 计划外

这些注释是根据记忆于4月4日编写的。

在上述日期，我们在房东吉米·斯帕齐亚尼（James Spaziani）的家中举行了一次长时间的计划外课程。参加者只有珍、我和房东的妻子玛丽安（Marian Spaziani），尽管屋子里还有其他人。

这次课完全没有计划，是自发进行的。不常见的一点是，珍在整个课程中都用非常低的声音或者耳语交谈。课程一直持续到凌晨1:30结束。课程开始前，我们三人花了一段时间讨论了玛丽安最近的一个生动的梦和她在第234节课中描述的心灵感应体验。

玛丽安和吉米从课程开始就知道这些事情；事实上，我们是用他们的通灵板开始实验的。他们读过一些早期课的资料，但从未参加过课程。玛丽安坦率地说，这个想法让她感到“害怕”，所以我们没有坚持，很少提起这个资料，除非她自己提起。赛斯说玛丽安和吉米都拥有强大但未开发的能力。

星期六晚上，我们三人坐在客厅里讨论玛丽安最近的梦，她认为这可能预示着她自己的死亡。玛丽安今年50岁，六月份需要接受手术，切除被诊断为良性的卵巢肿瘤。她一直在担心手术，珍和我后来得知，这使她对课程比以前接受度更高。

房东夫妻俩尤其是玛丽安其实具有很好的神魂心灵基础，也有与亡灵互动的经验，但她因宗教和世俗中种种的都市传说而不敢深入碰触自己在这一领域的能力。虽然这夫妻知道珍在为赛斯当信息渠道，但俩人都选择敬而远之的态度。
此时当女房东第一次因疾病而直面生死，她开始思考为什么意外可被提前预告，她首次真切地觉得这个赛斯不简单。

在我们交谈了一段时间后，珍告诉我她感觉到赛斯在周围“嗡嗡作响”，而且如果玛丽安愿意听的话，他可以为她解释这个梦。我们向玛丽安保证没有什么可担心的，玛丽安出人意料地同意了。否则，珍表示她宁愿离开房间，尽管她可以轻松地让赛斯保持沉默，但她觉得如果不进行这次课程，换个环境会更好。

玛丽安有五个孩子，当时他们都在家。她的丈夫上班去了，直到课程结束后才回家。客厅可以用老式的玻璃门隔开，所以我们关上了门，虽然

孩子们在另一边来回走动，但我们仍相对有隐私。我们也能隐隐听到电视机的声音。孩子们不知道课程正在进行；从他们的视角来看，我们可能看起来像是三个坐着聊天的成年人，关上门是因为他们不想被打扰。

赛斯安慰玛丽安说，如果孩子突然进入房间，鲁柏会立即"恢复正常"，孩子不会注意到任何异常。然而，没有发生任何中断。赛斯开始用轻声或非常柔和的声音说话，整个晚上都保持这种方式，中间经常有短暂的休息。我以前从未听过他用这种方式说话。珍的眼睛有时会睁开，她偶尔会抽烟。我们在课程开始前喝了一两杯酒，气氛温暖轻松。我想，在自己家里举行课程增加了玛丽安的信心，第一次休息时，她说自己"完全被吸引住了"。

这次课时间较长，这里不会详细叙述，只会记录几个未来可能引用的重点。课程主要涉及玛丽安及其家族的私人事务，并补充了一些关于轮回的信息。

赛斯安慰了玛丽安关于她梦见已故母亲的事情，并解释说，她梦到已去世的母亲其实反映了她潜意识中的恐惧感，这种感觉通过梦境被映射出来。

玛丽安即将手术的焦虑也被提到了，在这里，赛斯利用了她的这种焦虑阐述了当晚的主要观点。玛丽安非常热爱孩子。赛斯解释道，卵巢肿瘤反映了玛丽安潜意识中想要孕育的冲动，因为她几乎已经过了更年期，无法再生育孩子。赛斯强调，如果玛丽安能学会将她的能量向外转化，比如帮助那些贫困的孩子，她潜意识中渴望被需要的欲望就能得到满足，肿瘤也将自行缩小。

赛斯表示他不确定玛丽安能否迅速学会如何做到这一点；但他说，如果她能尽快走上正确的道路，她在六月份就不需要手术了；届时的医疗检查会显示肿瘤正在缩小，并且会继续缩小。由于玛丽安是一个非常虔诚的宗教信徒，赛斯将他关于正向思维和暗示的理念与宗教主题相结合，强调了信念的积极作用。为了尽可能多地教给玛丽安，他在这方面讲得非常详细，经常重复他的观点。

在女性更年期前后，体内激素分泌紊乱，很容易在乳房、卵巢、子宫处长出肿瘤，如果此时女性再有情绪化的问题，没事时猜忌、翻旧账、胡思乱想、疑神疑鬼，捕风捉影地把事情总是往坏处想，那在这种持续自我心理暗示下，在这种犹如许愿般的自我诅咒下，经常会如愿以偿地心想事成。
此类病人还很容易患自体免疫系统紊乱的疾病，诱发甲状腺问题。每日里活得就好像是一只头顶盘旋着老鹰的兔子，提心吊胆夜不能眠、食不知味。要是能镇静下来，定睛看去就会发现，那空中的黑点其实就是一只飞得高点儿的苍蝇而已。
这类患者在临床上其实还蛮多见的。治疗这类患者时，主要依靠昂贵的

安慰剂和反复的正向心理暗示，引导患者把注意力从自己与家庭的狭小领域中转移出来，去用对社会有益的忙碌充实自己的生活。当患者忙得忘了瞎琢磨时，病也就无药自愈了。

如果玛丽安无法迅速学会如何运用暗示和积极的宗教信仰，赛斯则向她保证手术会妥善解决肿瘤的问题，玛丽安不必为此担心。赛斯还给玛丽安提出了有关治疗性梦境的建议；休息时，珍和我解释了我们能解释的内容，但离开时我们感觉还有很多内容没能来得及讲解。课的最后部分涉及到了轮回信息。根据赛斯的说法，斯帕齐亚尼家的两个孩子在心灵上比他们的父母更成熟。家庭成员之间发生了复杂的角色和性别转换。玛丽安在过去曾两次是男性，两次是女性。她上一次作为女性时没有孩子；赛斯强调，这个潜意识记忆与她这一生中对孩子的强烈渴望有很大关系。

人格在伪装层中扮演角色时，最少要选择三种不同的角色：一次男身、一次女命、一次生养的经历。而因对等体验法则的作用，每个被你放弃了的，就会有一个平行你坚持下去；每个你失去了的，也有一个平行你会获得收获。当然在你收获时，另一个你也付出了相同的代价。所以当你给予时，自己就会有收获；当你协助他人时，也会获得他人的协助。这就是一个左右手相互递球或相互抢球的游戏。最后你会发现，折腾了半天其实只是在自己和自己较劲。
在人生中，其实除了经历的经验与总结出来的神智启迪，其它的所获或所失都是泡影幻梦；甚至某一平行角色的生死在大尺度上看，都不是什么大事，不过是圣诞树上万千彩灯的明灭变化。

Y6-1-247.2

第247节 浓缩提要

这是一次计划外的课程，发生于珍和罗拜访自己房东夫妻的时候。这对房东本身具有很强大的心灵能力，但因自己的角色我非常恐惧未知事物，抵触了解灵性知识，所以屏蔽与印封了内在神魂的各种能力。

房东夫妻叫玛丽安和吉米，他们之前也尝试过通灵板，甚至在珍与罗之前。但玛丽安对未知事物的抵触情绪，让他们没能借此觉醒自己的灵觉，这套通灵板就送给了珍与罗，也就是早期课开始时1到6节中珍使用的那块通灵板。

这次赛斯没有用洪亮高亢的声音发表演讲，而是用私密的耳语方式为房东太太解梦。

我们都知道，梦是内我与角色我沟通的重要媒介。是初学者获取重要且无扭曲心灵启迪的主要手段。

在六个月前，赛斯警告玛丽安在之后的剧情中她会被下腹部生出的肿瘤袭击，而现在这已经发生成现实，此时玛丽安被确诊并被要求赶紧接受相关的手术。虽然诊断说那肿瘤是良性的，但这还是让她感到很不安，甚至不停地忧虑担心自己的死期已至，故而有了此次的计划外课程。而这回是她第一次很主动地渴望寻求自己问题的答案。

课程时房东没在家，玛丽安的五个孩子与三人一墙之隔，赛斯保证他不会吓到孩子，如果孩子突然闯入，会马上切换成角色珍，让孩子们看不出异样之处。

这次在房东家举行的计划外课程，让女房东玛丽安太太被赛斯的知见深深地折服。

本节课持续了很长时间，以下不会详细叙述，只记录几个以后会引用的重点。

这是关于玛丽安及其家族的私人事务，同时与轮回的信息相关。

赛斯告诉玛丽安：关于她梦见已故母亲的事，是她过度忧虑自己的死期将至，导致潜意识中的恐惧感，让她借用已去世的母亲形象来反映自己对死亡的思考，她这种感觉通过梦境被映射出来。

玛丽安即将手术，她的焦虑可以理解。她有五个孩子，且深爱着他们。

她总想要生更多的孩子，对孕育总是有着一种冲动，而她几乎已过完更年期，无法再生孩子了。她无法接受自己的肚子空空如也，卵巢肿瘤反映了玛丽安潜意识中想要大着肚子的孕育冲动。

赛斯给出的治疗方案是：如果玛丽安能学会将她的能量外向发散，比如帮助需要帮助的世人与孩子，她潜意识中渴望被需要和照顾弱小的欲望就能得到满足。当她感到自己是被需要且有价值的时，那因她“愿望”而形成的肿瘤也将自行缩小。如果她不总是设想那肿瘤会恶变的话，那肿瘤就不会滋养出癌细胞来。

赛斯表示他不确定玛丽安能否迅速学会如何做到把精力与时间用于关爱他人的困苦这一点上。但如果她能尽快地把自己带入正确的意识焦点，把关注点从自己身上挪开，那她在两个月后的六月份就不需要开刀做手术了！

届时的医疗检查会显示肿瘤正在萎缩，并且会继续缩小直到消失。我们之前说过，家里的宠物是我们个人意识能量剩余精力的显化，如果你没有空闲的时间和多余的精力，那宠物就会从你的生命中消失——其实肿瘤也是此类东西，当你把关注点聚焦给它，每天心心念念的都是它，那它就会被能量滋养并茁壮成长；如果你不小心忘了它，那它就会慢慢枯萎直到消失。很多人一生中都有过肿瘤，但因为没能及时地被检查出来，结果就那么地消失了。直到多年后某次体检，医生会告诉你，某处好像有过病变的钙化痕迹。

由于玛丽安是一个非常虔诚的宗教信徒，赛斯无法向她说过多的跨维度知识，于是选择将她的关注尽量往正向思维的期许上引导，多次用强烈的心理暗示、用和宗教主题相关联的例证为她带来信心与力量，再三强调了自我信念的积极用途和忧虑的胡思乱想会形成强力的自我诅咒。为了尽可能在短时间内多教给玛丽安些东西，赛斯在这方面讲得非常详细，而且经常重复，以加强对某些关键观点的记忆与总结。

当然玛丽安并不知道，赛斯曾经当过天主教的教皇；如果知道了，多半她现在会直接跪在地板上亲吻珍的双脚了。

之后赛斯告诉玛丽安，如果她不能足够快地掌握与使用今天获得的建议、无法用积极乐观的态度坚信自己的信仰，那手术也是能处理好她的肿瘤问题的。这一点玛丽安是无需担心的，因为她的退场时间还没到。

最后赛斯还给玛丽安提出了有关利用“治疗性”自我心理暗示，恳请内我在梦境中展开对角色身体的疗愈，并告诉玛丽安这虽然看上去很迷信，但其疗效要远远好于任何外科医生能做到的。

（当赛斯结束了他的发言，珍和我又向玛丽安解释了我们能解释的内容，因为玛丽安对早期课的资料了解得太少，很多概念与词汇都无法理解。这为沟通带来了极大的障碍。会谈持续到了很晚，可在我们离开时，还是感觉有很多内容没时间能讲透彻，我们第一次深刻地理解到赛斯给我们教学时的不容易。）

课的最后部分涉及到了轮回的信息。

根据赛斯的说法，玛丽安家五个孩子里的两个，在心灵上比他们的父母更成熟强大。家庭成员之间一再发生复杂的角色互换与性别转换，玛丽安在过去曾两次扮演过男性，在另一次女性经历中她选择不要孩子，而这一版玛丽安则对等体验了一辈子不断地生孩子。赛斯强调，这两版相互平行的女性人生经历，在潜意识记忆中对生孩子构成了强烈的对等反差。

Y6-1-248.1

第248节 类星体象征与意识扩展，宇宙结构的隐喻，伊斯遥视53，信封透视45：信封翻盖

1966年4月4日 星期一 晚9点 常规课

（在几节涉及个人事务的课之后，我们希望能回到理论性的内容。这节课照常在我们的客厅进行。珍闭着眼睛，以缓慢的节奏开始讲话，没有吸烟。）

晚上好。

现在，你们应该已经清楚地意识到，你们所感知到的只是实相的一小部分；事实上，你们对实相的概念正是由你们的感知所塑造和局限的。

当你们向内探索得更深时，会发现其他实相的线索。你们所处的这个物理宇宙，并不是唯一存在的系统。在你们称之为"同一空间"的范畴内，还有其他系统存在，只是你们无法感知它们。将各个系统区分开的，并非空间或时间，而是感知习惯。

那些在你们的系统中被感知为物理物体的原子和分子，在其他系统中则被感知为截然不同的实相。基本上，构成一个系统的同一能量也会投射到其他系统中，并在那里以不同的方式被感知。空间、时间、大小、密度——所有这些都是你们自身感知的产物，它们与基本实相的本质关系不大。

"距离"并不等同于"空间"。那些你们只能以"光"的形式感知的实相，在其他层面上可能以"声音""运动"或"颜色"的形式存在，甚至拥有你们完全不熟悉的维度。我们最终会讨论你们的类星体（quasars），但在此之前，我们需要先铺垫一些基础内容。

当你手里只有一台调频收音机时，你无法理解隔壁电视中传来的声音，因为你在你的收音机里找不到那个电磁频段，可那确实也是电磁波。同样地，看电视的那个邻居对门外警车里的电磁无线电通讯一无所知。虽然各种实相都使用了同一套电磁体系，并相互套叠在同一场域中，但各自的接收与发送装配局限着各自所能感知为真的所谓"现实"。
时间、空间简称时空，是我们物理学的基础。我们一直在克服距离在空间中为我们带来的阻隔，但却不知道克服距离的方式除了不断提高移动速度还有就是瞬移，即改变自身在伪装界面中的显化坐标。
其实两点之间可以无限靠近，而又无限遥远，这就是距离和空间其实无关的原因。比如你有一根一光年长的棍子，棍子两端我们叫A点和B点。

当你水平看这棍子时，两者距离是相差一光年；当你垂直看这棍子时，两点则套叠成同一个点，没有了空间距离。但真的没距离了吗？
我们一直惊讶于量子纠缠——当其中的一个已知是B时，另一个立马会是A；相反如果已知的是A，另一方肯定是B；如果不观察时，它既可能是A，也可能是B。这听着好像很玄妙，其实如果你拿出一枚硬币来，就能明白什么是量子纠缠了，为什么相隔亿万光年的距离，也能瞬间完成这一变量。
试想你兜里有一枚硬币，在你拿出来看它之前，它被你看时，可能被看到的那一面有可能是正面也可能是反面，即混沌态；当你拿出来放在眼前看时，如果你看到的是正面，那你没能看到的是哪一面呢？那如果你第一眼看到的是反面，那在你对面、离你一条街远且视力极佳的人，看到你手中的硬币是哪一面呢？这时如果你反转硬币看另一面，那对方是否同时会看到硬币的反转呢？这就是量子纠缠。
只不过硬币其实有三个面：正面、反面、垂直态。到现在为止我们都还是在0/1中发展科技，这让我们的存贮计算方式浪费了很多能力，其实在0/1间还有一个整数存在，那就是套叠态——非一不二就是这个技术认知突破的关键。

（在第246节课中，我曾提到，我们希望赛斯讨论类星体——即所谓的准恒星无线电源。这些天体近期在天文学界引发了热烈讨论。它们违反了已知的物理法则——尽管位于我们可观测宇宙的极限范围内，但它们的亮度却远超预期，其释放的能量也极为惊人。）

这当然是很自然的，因为你们会按照自己实相的规则和局限来诠释来自其他实相的投射。然而，除非你们至少在想象中尝试跳脱出自己的实相，否则你们无法真正理解自己宇宙的基本结构。

你们现在无法在物理层面做到这一点，但可以借助内在感官、出神状态、催眠体验，以及通过巧妙运用直觉和想象力来实现。对于内在感官来说，宇宙是透明的—它在功能上是透明的，它在电磁层面上存在。宇宙中的所有实相都存在于各自的强度频带（band of intensity）之内。

很多人对“道”是认可与理解的，但经常会将心比心地、推此即彼地用角色所在位面上的规律与经验看待更广袤的未知。比如我们的科学家至今还认为我们无法找到其它文明的原因是我们看得还不够远，并依据人类和地球现在的环境推算生命可能存在的地外文明。
依据这类想法推算出来的结果是让人失望的。浩渺的宇宙中我们好像活得很孤单，其实就在你的房间里，其它平行实相正在展开着——我们的学者们其实连他们的卧室都不用走出来就有可能发现他们多年来在苦苦寻找着的问题答案。
我们都知道人类肉眼可见的光，不过光谱中的1%不到；而就算是在可见

光的范畴内，七彩中的六种颜色光也都各有自身的能量频率。如果你对某一频段能量波无感，那就算你走进红绿色的房间内，也并不会感知到有任何变化。而七彩中的紫色，其实人眼是看不见的，因为视网膜上根本就没有紫色的感光神经锥，可是我们确实可以看见紫色，这是为什么呢？
其实答案很简单：你所看见的紫色其实都是你自己脑补出来的。换句话说，你所见的不过是先在你脑海中成像，然后再投射给角色看到的外界。这就好像是你在玩VR游戏，你在VR眼镜中看到的世界，是先出现在你的眼镜投屏上还是先出现在主机内存运算体里呢？投射是有延迟的，这在实验中已经被证实：当脑子里已经获得了画面，到眼睛看见它有0.08秒的网络延迟——即脑子会比视神经冲动早知道，并在知道自己看到什么前就已经做出了提前反应。
世人所熟悉的人生规律、自然规律，那不是道，而是本位面中的区域特色。这些道理是不适合全然中的多样性的。“道”被广而流传，但很少有人知“大”是它的本指，道本身是一种轮换往复的状态。
抛开后世为其赋予的各种解释，其老子原著中用的道德二字其实长这样：
十字路口中有个人，其行可达四方；十字路口上有个眼睛在观察，其意可达四方。目标引导选择，选择决定方向，方向不同体验各异，得失取舍间，每个人生路口上的追求还是背离都看你到底此生想要什么、想要自己最终成为什么。其实了解这所有的知识，到头来说白了只为一件事，让自己少花些力气跑冤枉路。
都说磨刀不误砍柴工，每天拿出些刷剧的时间来让自己真切地搞明白自己到底想要什么，其实是很划算的买卖。不怕步子小，就怕大步流星地去错了方向。

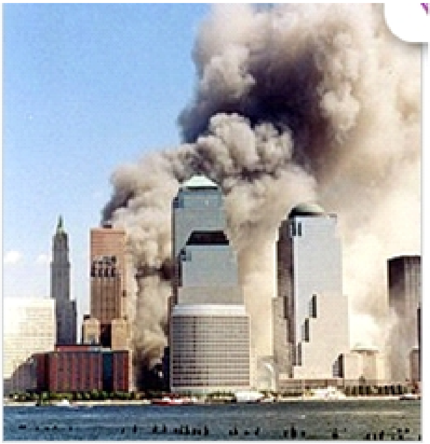
如你们所知，过去、现在与未来同时存在于广袤的当下（the spacious present）。迄今为止，我们一直在探讨个人层面的过去、现在与未来。现在，让我们从另一个角度来看待广袤的当下。就宇宙的起源以及你们所认为的历史事件而言，这意味着什么？它又如何与历史事件相关联？

历史的周期如何运作？我记得几天前你们曾谈论过这个问题。广袤的当

下与类星体（quasars）之间有什么关系？它与诺查丹玛斯（Nostradamus）的预言有何联系？广袤的当下又如何与生物进化相连？所有这些问题都是自然而然引申出来的，理应在此得到解答。

诺查丹玛斯预言一度曾经是上世纪40到90年代非常著名的预言书，其地位堪比我国袁天罡、李淳风著的推背图。作者是1503到1566年间的人，职业是医生，自幼就表现出天赋异禀，对很多知识可谓无师自通，其认知甚至远超那时代中的大多数学者。

例如童年时和玩伴散步时看到流星，他告诉其他孩子，那是“流星”，是陨石与空气摩擦发出的光火，就像点燃的煤块被抛出一样。他又告诉其他孩子们，乌云不像无知者以为那样从海水吸水，它是一团蒸气，和所见的浓雾一样。他又说地球在近地轨道上看是圆形的，太阳从地平线出来之前，照亮过另一边地球。他常常这样兴高采烈地谈论流星和星辰，以至小朋友们都叫他“天文学家”。



诺查丹玛斯的支持者回顾性地声称，他预测了重大的世界事件，包括伦敦大火、法国大革命、拿破仑·波拿巴和阿道夫·希特勒的崛起、广岛和长崎的原子弹爆炸以及9月11日的袭击。[57] [28]

而他准确地预言过很多事情，虽然使用的是短篇诗词的形式，表达也很隐晦，但内容在之后的500年中，都逐一被验证为真。

这其中包括但不限于：伦敦大火、法国大革命、拿破仑和希特勒的崛起、两次世界大战以及日本广岛和长崎的核毁灭、69年的阿波罗登月、86年的挑战者号航天飞机灾难、97年的威尔士王妃戴安娜车祸，以及2001年的9月11日世贸中心袭击事件。

这本书在国内有两个译本，其中一个译本为了在八九十年代的销量考虑，曾经极力鼓吹过1999年是世界末日，并为此在对预言书的解读和翻译中做出了相应的扭曲。随着1999年平安度过，诺查丹玛斯预言在国内变成笑话。

对预言书可信度的讨论和对进化论的质疑同样多，因为两者都代表了某一种命定论——如果这个世界是从蓝藻的幸存与氨基酸的巧合碰撞中组建出来的，那存在的价值与意义并不比投硬币赌是否硬币能在落地后保持直立姿态一样无趣，因为巧合是一种概率学上的必然，但没有可复制性。
另一方面，如果某人能精准地预言未来，那就证明未来已经先于现在发生为过去。就好像一只蚂蚁在自行车轱辘上爬行，它始终在前进，但不管选择走哪条路、如何组合自己的路径，最后总是会发现自己又一次来到了过去经历过的场景中。而自己眼前铺展开的所有可能性，自己都已逐一走过。自己的背后其实就是自己前路的尽头。起点即终点，终点即起点。

人们总认为自己是历史的缔造者，也是现实的受害者，但如果你发现你只不过是人世剧的参与者、体验者、经历者，而你的行为与遭遇都是被矩阵拿捏好的，且一切是有迹可循的，那你是否会质疑自己的价值感呢？
进化论或预言书都让一切有迹可循，这两种看似截然不同的认知却都反映出同一种根本理念，那就是排它的确定论。而确定论的问题就在于它忽视了多样性在现实中呈现出来的多种平行可能，而多样性又是生命存在与发展下去的不二法宝。

因此，我们必须将我所讲述的原则，从个体层面拓展到环境与历史序列，因为正是个体创造了自己的环境与历史。这是一项庞大但必要的任务。

我之前向你们讲述的适用于个体的原则，显然也适用于国家和民族。因此，如果个体能够改变自己的过去，那么同样地，一个民族也可以改变

它的过去，一个国家也可以改变历史事件，未来也可以影响过去，甚至——你们要明白——死亡也可以改变诞生。

在你们的系统中，哪怕是历史事件，其实在其他系统中也有自己的现实，只不过它们在那里会以完全不同的方式被感知。请记住我之前关于或然性的几个关键点。在某个维度里，拿破仑确实彻底征服了欧洲，而由这一或然性所引发的事件仍在那个维度中延续着。

我建议稍作休息再继续。

如果你真实地了解与理解了梦宇宙中矩阵的运作模式，你就可以明白，为什么同一个角色可以被人格反复历经。时间对于角色来说往往是一张单程票，但对于参与梦宇宙体验计划的人格来说，只不过是往复循环着的公交车。
在矩阵中，故事可以被一遍遍地重演：刚入土的老人又一次在产房里被抱出，过往的遗憾可以被弥补，曾经无比懊悔的错误可以重新来过。少有人知我们所谓的历史与那些被各自演绎着的未来，都在微观人生与宏观世界上被一遍遍地重写着。
这就好像AI通过收集大数据然后自我不断试错并据此积累经验，为自身智能程度升级最优解的答案库。个人的每一版经历、世界的每一册不相同的历史书，都书写了某一种曾经与此刻同样真实存在着的可能。而每一次遗憾后的重启，总会让经历者更加成熟聪明了些。当然总会有些不太善于观察与自我反思的，这种人的神智攀升过程会被对环境的抱怨与对他人的苛责拖慢觉知的进度。
我们到此经历人生，没谁是来给别人挑错的，经历生命的意义只是为了能让自我神智获得成长，通过一场场被安排好的经历，看到自己的不足并设法做出自我改进。你可以为他人做出表率，但没谁有资格去指点或引领别人的人生。

Y6-1-248.2

（9:30休息。珍在这段像往常一样解离。她的语速因长时间的停顿而变慢，有时停顿相当长。在发言的最后阶段，她的眼睛偶尔开始睁开，抿了几口酒。9:43稍微更活跃地继续。）

心灵能量是一切实相的本源，其他一切都由此衍生。外在环境只是内在环境的映射。

一旦你意识到，人实际上是在构建自己的物质宇宙，并且每个人都在塑造自己的物理形象，你就会明白，理解这一点将带来多么重大的进展。毫无疑问，其他或然性系统的居民与你们世界的居民一样真实。他们会把你们的世界视为一个或然宇宙。他们像你们一样做梦，也像你们一样运用原子与分子。这些系统虽彼此分隔，但并非因空间或时间所隔离。

它们同时存在，但不会自然地交汇，就如负宇宙与你们的宇宙共存，却被某种机制所分离一般。

广袤的当下显然涵盖了所有这些系统，而这些系统本质上都是开放的，因为它们皆由同样的能量构成。然而，它们在表象上似乎是封闭的，我们将在未来更深入地探讨这一问题。

你们需要回忆我先前讲述过的"片刻点"（moment points）以及行动的本质。所有这些概念同样适用于这里。你们仅仅感知到了任何特定行动的极小部分，而当你们不再感知它时，便误以为该行动已经终止，于是人为地在其中划定了一道界限。

整个梦宇宙都是基于本源意识的一场洪荒大梦。本源宏意识把自身划分成无数意识触须，之后又细分为无数意识纤毛，这些无孔不入的意识分身，各自领受了不同的探索前进任务，同时对所有可能性展开反复的研读，并彼此借由各个领域的点滴突破，让全体的智慧复杂度节节攀升。宏意识通过不断的意识降维，构建了六维、五维意识领域，让触须和纤毛们可以各自为政；又通过这些分身，构建出了灵能转化为虚拟现实的矩阵体系。在这电子矩阵中，三维的梦宇宙有了可存储运算和衍生各种伪装平行实相的可能。同时在三维中，意识能量体们依据各自的兴趣与经历，为自己塑造出不同的形象和精神家园甚至神魂国度。这些由不同意识面向发展而来的社团邦国，构成了梦宇宙中的所谓灵界。灵界其实也就是那些把自己当真了的人格片段们在脱离出二维平行实相后，滞留在梦宇宙里的中转基地。
三维意识实相中的梦宇宙里存在着无数相互平行着的二维可能性之集合，这些相互成叠加态同时存在的纵横交错之可能性合集，构成了对同一问题不同应对的综合大数据。在对比这些大数据后，存有不难从中找到通过虚拟实操获得的最优解。当然为了获取到最可靠的基础数据，每个人格片段都会深入到一维线性时间流中，忘我地全情投入到被设定好的剧情里环境里，以便观察在预设相同环境不变量的情况下，有哪些变量能引发出不同的涟漪和获得最好的结果。
被生存人格驱动着的角色我，就是达成这一实操的具体执行者。而为了数据的可靠性与可信性，当有了某一种最优解后，会实验可重复性，会有不同的人格尝试扮演相同的角色来验证已获得的结果。当然最初获得的最优解，很可能并非是最优解。相同人格也有可能反复尝试挑战同一个角色，以便获得自己能达成的最高成就。
这些被不同或相同人格反复激活的角色，和这角色生存的世界背景，其实都是梦宇宙的虚拟产物。在这被虚拟出来的伪装实相中，不管是主角或是配角，亦或是芸芸众生，其实没谁比谁更真或更假；同时，所有相互平行的各个不同或近似的实相版本间，也没有哪个比另一个更真或更假。当然你也不能说，灵界与实相界，哪个更真或更假。
当你把自己的意识焦点聚焦在哪里、经历哪里、把什么内化成了自己的

记忆，那对你来说就是真实发生过的；但那些你无法感知、不曾在意的其它伪装实相其实也同你当前的实相一样，在发生着。就好像你坐在影院的三号厅，看不到其它十多个厅里播放着什么，但你不能因此否定它们的存在；而那些厅里播放的影片、使用的技术、呈现的画面，没有哪个比你当前亲身经历的影片更真或更假。

你可以利用意识的走廊从一个播放厅走入另一个。当然前提是你知道有其它的播放厅的存在；同时你要知道，自己当前的所谓实相和被自己当成真实的一切，只不过是管中窥豹略见一斑。要想了解与理解全然，首先要打破线性一维思维模式，从因果论里走出来；然后学着利用梦与梦宇宙构成意识链接，进而开启内在感官，把自我的意识焦点从角色我这里提升到人格或主人格的高度，进而习惯以全我存有的视角观察与思考问题。

当角色的个人边界感随着无我的认知达成，不再给整个行动添乱添堵，不同维度中的自我间不再为不同目的而挣扎争执、内耗能量，那一切都会变得顺畅与高效。

我们可以回想一下，有多少次赛斯给珍明确的行动引领，但珍哪次又对此当真选择了臣服呢？赛斯想让她财富自由，以后写书时没后顾之忧，结果她推三阻四怕这怕那，耽误了买房的窗口期；赛斯想让她戒烟，多活几年，好说歹说连哄带骗加上心理暗示，结果只能换来无奈的叹息；赛斯想要她不要和出版商计较合同的细节，一切上边都安排好了，可是她检查锱铢必较……这样的例子举不胜举。臣服不是让你成为无脑的木偶傀儡，而是积极主动地配合全然的布局。

比如你是自己的一根手指，一根有自己思想的手指，当大脑指令你即刻此时前进或后退、抓紧或放手时，你是否要先理解再执行呢？你是否有自己的各种观点与想法，然后犹豫再三，选择自己的短期利益最大化呢？

手指的视角和全局视角比起来是狭隘与局限的。手指自身的利弊存亡对手指本身是无比重要的，但对于全我来说，有时让手指去拿起掉落在身上的热炭、让手指去打开坚硬的罐头、让手指去撩拨路上的荆棘，这是无需多想的；可是承受这些烫伤、拉伤、刺伤的手指，如果在那一刻犹豫了、质疑了、彷徨了、拒绝了，会怎样呢？

我们都知道有膝跳反射，即当膝盖受到打击刺激时，不等脑反应，自己就会直接弹射躲避踹出去。这就是自主思维。自主思维是必要的，不然反射弧太慢，怎么死的都不知道；可是自主思维又不能太强，不然夜里你睡了，腿却满床自己跑啊跳的，你受得了吗？这种病叫“不宁腿症”。

问题在于，你们并未尝试“越过”这道界限，去看看其另一侧有什么，因为你们理所当然地认为，在这道界限之外，什么都不存在。我并不单指死亡，尽管死亡是最显而易见的例子。我指的是一种更加微妙的情况——任何一个看似微不足道的日常行为，而这正是我们要深入探讨的内容。

你们所能感知到的，只是任何行动最初的几个基本元素。就像你投掷一个球，却只能跟随它三英寸的轨迹，然后它就从视野中消失了。于是你会认为球"消失"了，投掷"结束"了。然而，你不会去思考球接下来发生了什么，因为你的感知习惯让它的消失显得理所当然，仿佛这是事物本质的一部分。

同样地，若将这个球比作一个行动，你们所感知到的只是它最初的极小部分；甚至是自己亲手做出的行动，你们也未曾意识到其中有更深的内容可供探索。换句话说，当这个球"消失"时，在我们的类比中，它就进入了"未来"。

如果时间仅仅是一系列片刻点（moment points），或者如果未来确实是一个已存在但暂时未被感知的实相，那么这种说法是成立的。然而，当你投掷这个球时，它并不仅仅沿着一条直线进入"未来"——

（珍此刻语速加快，偶尔睁开眼睛。她伸出一只手臂，朝着我做出投掷的手势。）

——它并不只是朝前方直线飞行，而是向四面八方扩展——

（珍再次做出手势，这次她双臂张开，向两侧挥动。）

——它向所有可能的方向散开，进入所有的或然性之中。

不仅如此，你们的感知还受到人为设定的界限所限制，以至于某个直线方向在你们看来似乎被截断，行动仿佛已经完成。然而，你们不仅对这个方向之外的情况一无所知，更看不到这个"球"还可以、并且确实会向其他方向运动。

这很难向你们解释清楚。作为一种练习，你们可以偶尔在进行某个看似微不足道的动作时——比如说话、触碰——有意识地觉察它的过程。例如，当你说话时，试着有意识地感知自己正在说话，并听到自己的声音。尝试将你的言语体验为颜色、体积、密度或距离。觉察一个简单动作最初的发生，而这些往往是你们完全忽略的——比如，在发出一个字之前，肌肉所需的所有运动。

尝试捕捉自己的一个简单念头，并觉察这个思维的起点。这样，你将会以全新的方式体验行动的发生。然后，试着去感受这个简单的行动如何影响他人，不仅是情绪上和身体上的变化，还包括它们对他人复杂结构所带来的影响，以及它促使他人做出的新行动。

你们会看到，一句简单的话、一个看似普通的动作，实际上会引发一场神秘、复杂、几乎令人难以置信的舞蹈。

你们可以稍作休息。不过，如果你们认为这些内容与广袤的当下和类星体没有关系，那你们就错了。

当某一事件被角色激活后，角色选择展开这一事件中的某一种可能性，体验成自己的经历，而其它“此事件”中的不同可能，则被角色我认知为没有发生。当角色经历完自己选择体验的那一版可能后，会自认为那一事件已随时间而去，却不知道在矩阵中，那些自己没有参与的可能，其实都同时被触发与展开着，当自己已经退出了那一故事线，其实还有其它自我在那故事的不同线程中继续深入了下去。
就好比《西游记》被各种不同地改写，这些改写发生在不同的年代，由不同的人完成，但故事与角色都一次次地瞄准了唐朝里的那师徒五人。一旦你选择参与体验西游记这个项目，那你就接受了朝代、地域、人物与故事线的设定。但具体到内容，每一版西游记都各自不同，而且每一次被重新演绎都会各有不同。这些相互平行存在着的西游记，哪一版是真实的历史、哪一版又是虚假的杜撰呢？
答案是：都是痴人说梦。但这一梦“闹剧”又让多少人从中学到了生命的哲理呢？
当一个演孙悟空的演员从西游记的剧组里离开，对于他来说这一梦已醒，但他不知道，在隔壁的摄影棚里，《西游记后传》《西游记前传》《西游记外传》各自拍摄中，一个个孙悟空在那里继续着它们的取经路。
当你梦醒时，你离开了自己的梦，但梦中的一切包括那个曾被你认为是你的角色，还在继续着它们的故事。当你死亡离开这个世界时，还有其它的你，在其它层面上活得好好的，因为与这一版的你选择了不同的人生路径。
再比如，对比不同版本中的珍，有在接触赛斯前就坐飞机摔死了的，而这一版珍因此选择了不去上班；有在迈阿密幸福生活的，这一版珍成为了她的对等体验——如果没住下会怎样；有听赛斯劝戒烟买房了的，这一版则体验了当时不买房、继续抽烟；有高寿和罗相伴一生的，这一版早早死了，罗另娶了一个年轻漂亮的小妹。
所有可能性都同时展开，所有可能性又依次展开，这一点一般人是很难理解的。人格确实从一次次失败中总结经验，在再一次激活角色呱呱坠地后，在经历相同问题时会选择与上次不同的方式去应对，这就是未来改变了过去，而被修正了的过去，又直接地更新了不一样的未来。所以对于灵体来说，角色的未来与过去，国家、民族甚至地球上的所谓未来与过去都在被一遍遍地重写着。各种不同版本的未来与过去，它们同时存在并都是真发生过的；而且就在此时，新的过去与新的未来包括很不一样的现在，都在广阔的当下被一次次重演。
过去从未过去，将来早就被经历，一切都发生在此刻的当下，而当下既不是此刻也不是彼时。故而时间对于灵体来说，什么也不是。在意识能量界里没有一个所谓的时间，因为在意识界里时空都无法被规范而度

量，每一秒都可被无限放大成永恒，而亿万年在系统前只不过是代数值的设定。
就好像我们手里捧着厚厚的《西游记》，你随意打开某一页开始阅读，你就跳入了那个时间的节点。对于书中的角色来说，从东土出发到护经还朝是线性的；但对于你来说，你可以无数次地重读名著，你可以把不同的章节混编成新故事，你可以改写里边的章节剧情，你可以跳跃式地观看里边的内容。
当你站在角色的线性时间之外时，伪装层中的时间就不再是时间，伪装层中的空间也不再是空间，但作为观察者你确实又生活在自己的时空体系里。只不过意识能量存有们所处的场域，既没有时间可被规范与计较，也没有可被填充塞满的空间。因为在那极度扭曲的多元多维中，在一微尘即一大千世界、一起念就生成万千宇宙的地方，空间又是什么？又要怎么计算呢？

Y6-1-248.3（D53、E45）

（10:09休息。珍的解离程度比她第一次发言时更深了。她的速度变得快了很多。她的眼睛经常在整句转述一次性结束时睁开。她说话时带着许多手势，声音也变得稍微响亮了一些。

现在是第53次伊斯博士实验的时间。像往常一样，珍的语速稍微放慢了一些。她坐在那里，双手放在闭着的眼睛上。10:15继续。）

请稍等一会儿。

另一个正式场合。我并不是指舞会，而是一个有正式安排的活动，在这种活动中，正式性主导而非随意性。我们很快会给出一个物品。

这个场合或许与慈善组织有关。无论如何，从中筹集的资金并非用于盈利。我相信这个活动每年都会举办——至少参加者的记忆中有之前类似活动的印象，这些活动是为了相同的目的，几乎在每年的相同时间举行。

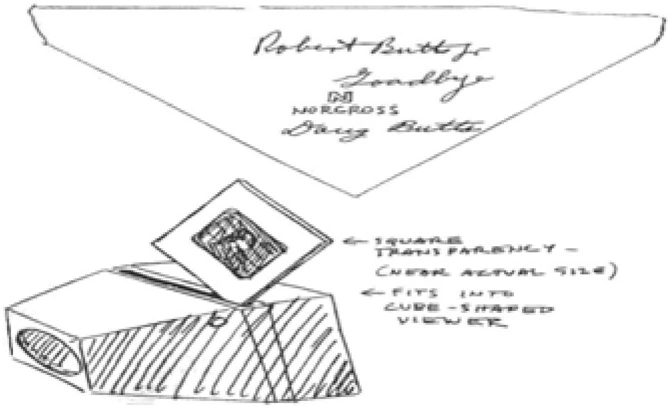
今天为我们的朋友举办了一个固定形式的午餐会。这里与博物馆有某种遥远的联系。

这个物品似乎是一条围巾。与数字4和6及这条围巾有关。它可能属于一位女性。它曾经放在汽车的后座上。它是棕色的，带有橙色或红色的色调。

今天下午大约3点，我们的朋友经历了一次不愉快的插曲，以及一封难以打开的信或包裹。这两件事是分开的，不相关联。

似乎他最近在一个陌生的厨房里与一个男人交谈过。这里的桌椅是用普

通木料制成的。或许这个男人在某种程度上为伊斯博士工作，是个杂工或看门人。



第248节第45次信封实验所使用的信封翻盖的示意图

约瑟，你有信封给我吗？

（“有的。”这节进行的是第45次信封实验。实验对象是一封信的封口翻盖，这封信是我和我的侄子道格拉斯·巴茨在4月3日上周日，在我父母位于宾夕法尼亚州赛尔的家中写的。我用自己的蓝色钢笔画了上面的示意图，这支笔也用于写在信封翻盖上的字。道格14岁，向我展示他如何用左手写字。我们坐在沙发上，用一张折叠的报纸作支撑，但不太稳固。我最初并没有打算将这个物品用于信封实验，而是在完成后临时决定使用它。珍在实验之前从未见过它最后的样子。

然而她曾无意中看到过撕下了翻盖的信封。信封里装的是道格新婚的姐姐琳达的来信，她目前住在纽约布鲁克林。昨天，珍和我都读过这封信，是写给我父母的。我很好奇赛斯是否会接收到与琳达有关的印象，但他只提到与珍和我相关的昨天的信息。示意图上用铅笔标记的“N”和“Norcross”指的是信封翻盖上的浮雕压纹商标，但赛斯对此并未提及。

像往常一样，我将物品夹在两片厚纸板之间，并密封在双层信封中。

晚饭后，唐·威尔伯告诉我们，他和妻子无法按原计划来观摩这节课。我们在第246节中讨论过威尔伯夫妇。唐按我的指示准备了一个密封信封，但我并没有计划在今晚的实验中使用它。珍知道有这个信封，但没有见过。她要我们尽量少谈它，以免她对其产生任何关注或聚焦。

10:25，我将信封递给了珍。像往常一样，她闭着眼睛接过信封，但这次她把它放在膝盖上，而不是将其压在额头上。相反，她抬起一只手遮住了眼睛。）

请稍等一会儿。与音乐有关。这些都是感知印象。

与几乎可以相互嵌合的正方形或立方体有关。一条印刷的信息。与一个孩子有关。蓝色。一种类似树的高大形状；波浪线或起伏的线条。

黄色。两个。双重曝光。可以透视的物体。过时的或老式的。你有什么问题吗？

（“你想说一些关于音乐的关联吗？”）

与强烈的音乐兴趣有关。这个物品属于，或者曾经属于一个对音乐感兴趣的人。我相信这与乐器有关，可能是间接的联系。

（“关于孩子的关联呢？”）

我相信是男性。

（“关于双重曝光呢？”）

在这方面我不太清楚。似乎有多种类型。

（“你想尝试给这个物品命名吗？”）

与相机和照片有关。我建议你休息一下。

（10:35休息。珍照常解离。她的眼睛在实验内容传递时一直闭着。她的语速还不错。

在打开信封之前，珍告诉我，在提供信息时，她确实有一种非常清晰的关于照片和音乐的印象。正如将要看到的，她在这两点上都是正确的。珍说她有“两条意识线”，赛斯想非常谨慎地引导她穿过其中之一。她成功地跟随了他的引导。

我们很容易找到了大多数关联，除了一个，在休息后赛斯帮助我们解答了。

“与音乐有关。”如前所述，珍和我在上周日，即4月3日，拜访了我父母，并在那里见到了我的弟弟洛伦、他的妻子贝茨和他们14岁的儿子道格。在这次信封实验中，赛斯再次利用了实际物品作为一些信息的跳板，这是一个很好的例证。帮助我制作实验对象的道格并不擅长音乐；然而，他的父母都是专业音乐家，两人都是教师，贝茨教授音乐和其他学科。洛伦已经不再教音乐了。多年来，他是一个舞厅的钢琴手，同时教音乐。

“与几乎可以相互嵌合的正方形或立方体有关。”珍和我都认为，这对于

我弟弟带来的小型幻灯片放映机和幻灯片来说是个很好的描述。这些幻灯片是几周前拍摄的珍和我的照片。幻灯片刚好是正方形，放映机是立方体形状的，幻灯片正如我的草图所示，被插入其中。

“一条印刷的信息。”该物品上有字。我写了我的名字，道格写了“再见”和他的名字。Norcross是印刷的浮雕压纹。珍不确定她在信息中所指的是手写还是印刷。在以往的实验中，我们在讨论“书写”或“打印”时遇到过一些问题，珍指的是一种情况，而我指的是另一种。

“与一个孩子有关。”道格14岁。

“蓝色。”正如所述，该物品上的文字是用蓝色墨水写的。前面的示意图也是用同一支笔完成的。

“一种类似树的高大形状；波浪线或起伏的线条。”珍说，“树”的信息是她或赛斯的方式，用来引出关于“波浪线”的信息。道格和我坐在沙发上写字。我的签名很稳，因为我在腿上有一张折叠的报纸作为支撑。道格的签名不稳定，或摇摆不定，因为他把信封平放在腿上试图写字，没有其他支撑。正如所述，他试图向我展示如何用左手写字。

“黄色。”珍和我在这里没有找到任何关联，但赛斯后来解释了。

“两个。”两个人在信封物品上写字。

“双重曝光。”这可能是指“两个”这个意思，或者可能指的是我弟弟带来的幻灯片，用来给我们展示。我们不记得洛伦提到过任何实际的“双重曝光”。

“可以透视的物体。”这指的是画中显示的幻灯片放映机。

“过时的或老式的。”珍和我都认为这适用于道格的母亲贝茨。上周日，贝茨带我们在塞尔兜风。当我们开车经过一个有游泳池的房子时，贝茨说她太老了，不适合这种活动。珍和我认为这是无意中传达的消极暗示，因为贝茨今年44岁，比我小3岁。

在这次课程中，赛斯回答了我关于信封实验的四个问题。珍在回答第一个问题后暂停了一会儿，我没有等太久就问了下一个问题。她似乎无异议地接受了这种方式。首先，我请赛斯详细解释音乐信息。

“与强烈的音乐兴趣有关。这个物品属于，或曾经属于，一个对音乐有兴趣的人。我相信这与乐器有关，可能是间接的联系。”道格的父母，洛伦和贝茨，对音乐都有浓厚的兴趣。然而，据我们所知，道格和他的姐姐琳达都没有这种兴趣。琳达写了这封信并将其装入信封中，而这个信封盖被用作实验对象。洛伦和贝茨除了钢琴外没有其他乐器，他们两人都主修钢琴。贝茨是她教堂的唱诗班指挥，钢琴或风琴可能就是间接的联

系，但我当时没有想到要问。

我的第二个问题涉及“孩子”的信息。

“我相信是男性。”道格，即实验对象的共同作者，是男性。

我的第三个问题涉及“双重曝光”。

“在这里我不太清楚。似乎有多种类型。”实验对象上有两种不同的签名。

我的第四个问题是问赛斯是否想试着为这个物品命名。

“与相机和照片有关。”正如前述，实验对象与透明底片有关，因为道格的父亲洛伦带来了相机和底片供我们观看。珍听到了我们关于照片的讨论，并加入了谈话。她不知道道格和我在信封盖上写字，尽管她在当天稍早的时候随意看到了这个信封和盖子。

珍在休息时解释说，当我要求她命名物品时，赛斯不希望她说出“透明底片”。在出神状态中，她说，她对洛伦、贝茨以及照片有强烈的想法，尽管她没有任何视觉图像。她也没有意识到与放映机的关联。当我要求她解释物品时，关于透明底片的抑制性想法妨碍了她。由于赛斯不希望她说出“透明底片”，因此出现了与实际实验对象的联系作为妥协方案。

请记住，在这段信息的开头，珍提到她对与音乐和照片相关的事物有强烈的印象，这是在她打开实验信封并看到物品之前。珍显然非常了解洛伦和贝茨，而底片是关于她和我自己的。这些情感的电荷超过了信封物品所含的情感。

珍在10:48以闭着眼睛、速度适中的状态继续发言。）

我们现在将结束这次课程。这些关联足够清晰，无需进一步讨论。

然而，黄色信息没有传递出来。这指的是男孩夹克上的铜色纽扣，我相信那是一件新的套装。

（“确实如此。”

在赛斯解释完信息后，我立刻想起道格向珍和我解释他穿了一件新套装。这是他刚到时穿的，夹克上有铜色纽扣。道格到达后小心地挂起了外套，那天以后我们就没有再见过它。）

如果你们有任何问题，或者有什么特别想讨论的内容，我们可以继续。否则，我们就结束这节课。

（“你能不能谈一点珍的鼻窦问题？”）

他应该在睡前认真地给自己下正面暗示，坚信这种状况会有所改善。这将带来相当大的益处。至于导致这种情况的各种原因，现在已经太晚了，不适合深入探讨，尽管我们过去已经提到过其中一些，并且这些仍然适用。

牛奶会加重症状，而当前的湿度与暖气片带来的尘埃和热空气的特殊组合也在加剧不适。我强烈建议他每晚进行自我暗示。此外，他最近读到的那个练习，如果每天进行三次，对他的情况会有所帮助。等你们有时间，我们可以专门用一节课来探讨这类问题。

个人的心理预期，对醒来后第二天的自我预期，很大程度上会决定第二天被体验到的实相。如果你总喜欢把抱怨当成口头禅，把“我怎么这么倒霉啊，明天这事一定会更糟”这样的想法填充入思想，那你的内我就会收到这样的体验请求。美好的预期如果不符合当前剧情的需要，不会被安排；但如果你恳请加大难度，往往会被欣然同意并显化为真。
牛奶对大多数亚洲人来说，对大多数成年人来说，并没有广告或某些专家说的那么好，主要原因是广告与专家们说的都是“牛奶”，而我们日常能买到的那个叫牛奶、看着像牛奶的白色液体，其实连小牛都喂不活。奶香精、增稠剂、乳化剂、保鲜剂、添白染色剂、甜味剂，还有其它，构成了大多数商业产品的配方。
在上世纪六十到八十年代，曾经说睡前喝奶可以安眠，但后来发现会导致肾结石；后来说喝奶能补钙，结果发现这种类型的添加钙是不吸收的；最后说喝牛奶可以提高抵抗力，事实证明确实奶牛被长期在乳房上注射抗生素，导致牛奶中抗生素的含量比抗生素药片里的还高，导致儿童在患病时对大多数抗生素不敏感、无药效。

（“你认为上周六那场临时课对我们的房东太太有帮助吗？”）

确实有帮助。

（见第247节课。在那节课上，赛斯试图指导房东太太玛丽安如何运用正向暗示，并将其应用于她的良性卵巢肿瘤。

“她会不会对这节课感到惊讶？”）

在潜意识里，她其实是希望有这节课的。

（过去，玛丽安总是对我们说，观看一节赛斯课对她来说太可怕了。因此，当我们上周六去拜访她时，她在没有任何压力的情况下同意听赛斯讲话，这让我们很惊讶。

课程结束时已经是凌晨1:30，玛丽安的丈夫吉米刚下班回家。玛丽安告诉他这节课的内容。然后，吉米随口问道，赛斯能不能告诉他，在未来六个月内，是否会有“什么重要的事情”发生在他身上。当时，我们已经开始喝咖啡了，所以赛斯没有再出来。不过，吉米的这个问题让我有了接下来的疑问。

“吉米问未来六个月是否会发生重大事件，他是什么意思？”）

稍等一下。他当时想到的是自己的健康状况，同时也在考虑我们之前提到的财务问题。

我们就此结束这节课。未来的某个时候，当你们能从其他事务中抽出时间时，我们可以每周举行几次课程，为期两周。当然，不是现在，而是在你们两个都精力充沛的时候。这将是一种愉快且极具益处的强化训练——你们称之为‟突击课程”，对吧？那么，现在，向你们二人致以我最诚挚的祝愿。

（“晚安，赛斯。”11:00结束。珍依旧处于解离状态。她在课程接近尾声时开始睁眼。她说，赛斯在结束时显得温暖而富有情感，如果我们要求的话，他本可以继续下去。）

第248节 浓缩提要

人们应该知道，人类能感知到的实相只是全部实相中的极小一部分，凭借这有限的一知半解，人类理解的世界和宇宙，其实和事实相差甚远，因为人们对实相的理解是由角色感官的感知能力形成的，也被其限制。

当你深入了解多重自己时，你会发现其他实相的线索。并知道角色所处的伪装虚拟位面体系并不是唯一存在于被你认知的物理宇宙的唯一虚拟空间系统，只是角色我没有感知这些其他系统的能力。

分隔一个系统与另一个系统的并不是空间或时间规则，然而你在依赖那一套感知系统。当你只觉得角色我与当前伪装层是真的话，那你就因此自己屏蔽了其它系统真实存在的各种证据。依赖角色我的肉眼想要眼见为实，或依靠肉眼可见的机器来检验那些不可见的暗物质与暗能量是不科学的。

在你们的系统中，被感知为物质的是原子和分子还有那些微粒子；但在其他系统中，还是这些矩阵中的能量流，却被感知为完全不同的实相。就好比同一块电视荧幕，可以播放全然不同的影片，可以是黑白的，也可以是彩色的，可以分辨率在**4K**，也可以解析度在**1080**。

组成你们当前这个系统的能量，同样地也被梦宇宙投射到其他系统中，并以不同的方式构成那些伪装层。被观察体验者感知到的空间、时间、大小、密度，所有这些都是你当前所处系统推送给你当前角色的感知信息，仅此而已。它们与基础实相的本质几乎没有丝毫关系。在伪装层中其实距离与空间是无关的。这和你们科学家的认知大相径庭。

例如：你只能以光的形式感知的现实，这光本身也是能量波的一种表现形式，而这种表现形式，还形成了你们的声音、动态和颜色，还有那些你们完全不熟悉的维度。当你们自豪地把各种东西分门别类时，其实只是对冰、水、蒸汽做出了区分，但还没能知道，其实这三种看似截然不同的东西，却是同一实体的不同表现形态。

质地、重量、味道、颜色、亮度、大小，这些看似截然不同的门类，其本质都是梦宇宙矩阵中的信息显化能量波，是矩阵为让角色能沉浸于剧情投放给角色的能量波。这能量波内包含了相关信息，就好像你们在梦中所见的一切一样。你可以在自己的梦里成为一个科学家，然后很认真却很当真地去研究那个世界里的一切，并乐在其中，对自己的发现与成就感到无比自豪；但不管你怎么研究，你都无法发现，你梦中所见的一切是被生成的，更无法在梦中自己的实验室里，找到那个正躺在床上做

梦的自己。

人们常根据那些你们自己系统的规律和限制，去解释与揣测来自其他现实的投射。这是正常的，然而推算出来的结果往往与事实相差甚远，到现在你们对自己宇宙的基本结构还是一无所知。这也不怪你们的科学家，因为睁大眼睛后的角色，其实除了伪装什么也看不到。

只有人类文明的主流，尝试着理解并运用心灵的力量，把自我意识投射到宇宙之外，才能看清一切的真相，否则你们的所有努力都无法获得对真相的多少理解。

你们的学者们现在无法在物理上这样做，但可以通过使用内在感官、出神状态、催眠体验以及巧妙使用直觉和想象力来做到这一点。当然前提是他们真的明白了什么才是科学的世界观，而这一点对大多数角色我来说确实不容易。宇宙对内在感官是透明的。它在功能性上是透明的，伪装位面以电磁形式存在于梦的矩阵中，其中的所有各个平行实相都存在于它们各自的能量频段中。角色我无法从自己当前的位面中跳脱出来，但内我却并不受这个限制。

这就好像你梦中的那个所谓的自己，它无法去到你其它的梦中，可是做梦的这个你自己却并不受梦境的长期控制，做梦的自己在不断地进出于不同的梦境场地。

过去、当下和未来，正如你所知，同时存在于广袤的当下中。

在广袤的当下中如何解释宇宙的起源？你们观察到的星辰生灭盛衰、类星体是如何被矩阵形成的？是否有渐进式的进化？广袤的当下与诺查丹玛斯的预言有什么关系？可被多次经历重复体验的各种所谓历史与此生角色，是如何在广袤的当下中达成的？

所有这些问题我们将在之后逐一解释，你们会得到这些答案。

首先我想让你们明白一个非常重要的基础观点，那就是其实没有一个既定的、确定的、唯一准确真实的答案，可以成为标准答案。

因此你们必须明白我将说的这些事实，远超出你们认知可理解的范畴：首先，人格会选择自己的角色，并通过这角色进入到其个人的应用扩展和环境设定程序，从这一角色已有的历史序列存档中选择其生存人格演绎过的某一版，令其成为自己。当然这一版的人生剧里会包含人格想要经历与体验的相应经历。选择年代、选择角色、选择剧情，这是一项庞大但必要的任务。

当然随着角色的重置，其所在的国家与民族、即其被显化为真的整个世界，会被再生出来，一切都回到角色出生的那一刻。如果角色只是市井小人物，你的影响力将很小，世界历史剧会按照角色人生的时间线再一次地被展开；如果你选择当了一个大人物，那你完全可以选择重写过往发生过的未来，让你所在的世界因你而大有不同。

当然你确实改变了你所在的世界，但你其实什么也没有改变，只是为系统中的大数据添加了一种结局存档记录，为之后选择演绎你这角色的其它人格，带来了更多的可见可选故事线。

个人在出生时确实有被选好的角色宿命，但你也可以改变自己的未来，也就是这一角色的过去。当你第二次、第三次、第N次地从子宫里爬出坟墓时，你可以用不同的态度去对待相同的父母，用不同的方式应对之前没搞定的烦忧，选择不同的人生目标和路径，避开那些肯定会送命的致命陷阱。

个人意识觉醒后可以逆天改命，那么一个民族也可以改变自己的过去，一个国家也可以改变其过去发生过的事件。未来可以在历史上影响过去，一次次地，你的子孙会回到远古的地球，重新播种生命，你会明白死亡不是终点而是起点，没有什么历史是唯一真实的。你们所知的所有历史，其实都是当代人自己的杜撰，因为在矩阵里其实一切都是即时生成的，如果你想参与考古，梦宇宙就给你生成够你一辈子去研究的所谓历史和相关文物。

在你们的系统中，行动，即使是历史性的行动，你所看到的它们的实相，在其他系统中也会以完全不同的方式被角色们体验感知。记住我在概率方面给过你们的一些主要观点。所有可能性，都同时存在，并都同样真实。

你看在某个维度上，拿破仑完全征服了欧洲；某些由一系列巧合构成的历史弯道，在另一些版本的故事里，没有被触发成事实。这些由那种可能性产生的行动在那个维度中持续。如果有一版你选择了离开，那就一定会有一版你在选择留下，对等体验的平行同时展开，让人格可以快速了解在所有可能性中，哪一版可以对自己的后续发展在长远看是最有利。

现在开始重要内容的口授：

灵性能量是映化所有其他实相的根源。而角色所见的外部环境是内我思想的投影。

当人们最终通过自我意识觉醒意识到，是自己构造了自己所在的所谓物理宇宙，也是自己塑造了自己角色的物理形象时，就会触发自我认知格局的巨大进步。

显然，那些存在于其他可能性系统中的所谓跨维度生物或外星文明，他们与你们所在系统中的生物是一样“真实”的，都是梦宇宙矩阵中某一版伪装层里的造物。

犹如你们看待其它环境时，会觉得那不可能孕育和展开生命一样，他们大多数也会将你们的存在视为一个不可能。同样的，就犹如你们无法理解在其它频段中也存在着生命一样，那些频段中生活着的他们也无法理解你们的存在。

这个伪装层中的你们和其它伪装层中的他们其实没什么两样。所有角色都会做梦，所有伪装位面都是利用灵性能量来显化微观粒子，并用这些粒子构建可见的一切。当然造型与功能在不同系统里是不一样的。这些系统虽然看上去是被频段分隔着的，犹如你们不同频道里的电视节目，但分隔着这些平行实相的却不是你们认为的空间距离或时间隔离。所有平行实相它们都是共存的，但在自然情况下如果你没有学会改变自己的意识频段，你就不可能感知到其它频段里的别类实相与相遇人物——当然梦是唯一的一个例外，任何人都可以通过梦去拜访其它平行层。

显而易见，在梦宇宙里的“广袤的当下”包含了所有这些系统，而这些系统都是对存有开放的，因为构成各类虚拟空间伪装实相的意识能量是相同的。某些系统它们看似是封闭的，那只是因为有的人格自身的意识能

量频率水平还没资格匹配入那一系统。我们将在另一个时候更深入地探讨这个特殊的议题。

当你们的灵性知见水平还没到今天的程度，我们将无法讨论这样的话题。那些看似无法被访问与登录的界面，同样有着各自的准入门槛。你们必须记住我解释给你们的那些关键知识点，比如“时刻点”和“行动的本质”——没有对这些知识点的理解，你无法看懂我们后续更精深的材料。

再次强调，任何角色只能感知到全然中任何既定行动的一小部分，当你无法再感知到事件的后续时，对角色我来说那件事似乎是结束并停止了，于是在记忆里为某人或某事建立了起始相遇和最终离散的边界。

但其实你看，你们没有想过尝试去观察超越这个界限之外的另一面，因为你们认为那儿不存在任何东西。我在这里不一定是在讲述死亡，尽管这当然是一个明显的例子。我在说的是更加微妙的事情，我在引领你们逐步接近真相。

这真相就是，在你们觉知某事开始前，它就已经存在；在你们认为某事结束后，它依然会继续被一次次地展开。事件如此，角色也如此。我之前说过人格是不死的，但其实角色也是不死的，一个角色在你的世界中逝去了，但它其实在其它位面中在其它情节里活得好好的，甚至刚出生不久。

人们只能感知到行动的一小部分，因此有了基于一维线性思维的因果论和始终观；但看似已经完成的行动，其实在广袤的当下里，会被一再展开并不断推演。你们看到的、能理解的自然，只是自然中极小的那一部分，所以认知是片面的那很正常；只是当人们捍卫自己的已知而大声否定全然时，那就有些可悲了。

你们只能感知到任何特定行动的极小部分，即使是你自己执行的行动。只有意识到还有更多可以感知的，你才可能放下滤过多维信息的壁垒，容许自己感知与面对更多更深远的多重实相。你可以访问未来就好像回忆过去一样，这并不难；但未来并非是个定数，在众多平行未来中，你看到了一种或几种，但你未必会成为它们中某一个的访客。就好像你自己此生经历的过往也并非是唯一发生过的实相。

如果时间不过是一系列瞬间，或者未来是一种确定的但暂时未被感知的现实，那么这个类比就是成立的。然而，你们要明白在多维多元的实相体系中，主人格并非一次只投放一个人格进入梦宇宙，而人格也并非一次只生成一个人格片段进入某一特定角色——在数以千亿个被同时展开的平行实相中，起点与最初环境变量是一致的，之后随着每一个人生节

点上的裂变，存有会同时探索行动中的所有可能性。

因为被复刻展开的世界与你们当前的世界一样，本身并不占据任何实际的空间，所以只要能量充沛，就可在梦宇宙里展开无限多的平行层，供所有可能都同时被体验成真。当然对于某一伪装层中的角色我来说，在它没有亲眼看到矩阵中的其它自我前，始终会高傲地认为自己与自己的世界是唯一的、唯一真实存在着的。

没有仅仅朝一个方向直线展开的剧情，尽管你们经常依据一维线性思维觉得它就是那样的。但你要知道，实际上当事件被触发时，它就像一枚在水中爆炸开的深水炸弹，它同时会向所有方向扩散开去，在所有可能性中寻求答案，向一切可能的方向展开探索。所以其实在更高维度上看，没有谁的人生是存在遗憾的，因为每一个人生都是完美的，只是选择经历这一角色的人格是否找到了完美打开自己人生的最优解法。

角色我无法意识到所有可能性都在被同时展开，并都被彻底地探索；但不管角色我是否愿意承认或认可这一事实，事实就是，一旦行动被触发并展开，那它一定是朝着所有方向扩展开来的。

这很难向你们解释。作为一种练习，试着在一些微不足道的行动中觉察自己，比如说话或触摸。例如，如果你说话，试着意识到自己在说话，并听到自己在说话。尝试想象这些词，或者用颜色的形式体验它们，以体积、密度和距离的形式来思考。思考你几乎完全没有意识到的简单行动的开始，想想在说出一个单词之前必须进行的肌肉运动。

在一次简单的思想活动中觉察自己，并且试着去体验那个行为的开始。你会以一种全新的方式被引导进入行动。然后尝试体验这个简单的行动是如何影响其他人的，从它们复杂的结构中引发的变化，不仅在情感和身体上，而且还有需要采取的新行动。

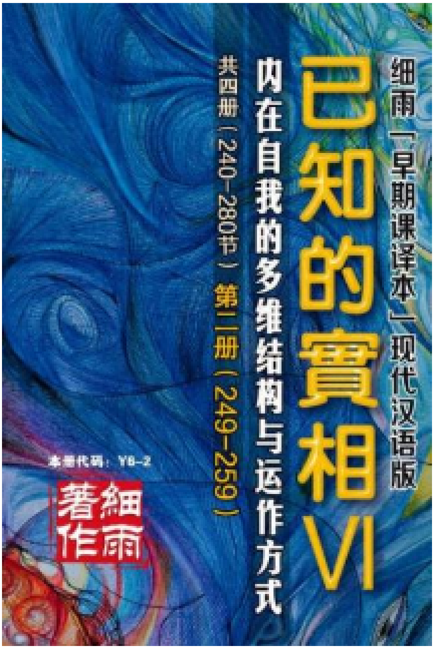
你将会看到，从任何看似容易的行动中产生的简单思想或言语，创造了一支神秘的、复杂的，几乎难以置信的意识涟漪激荡。

在本节结束前，罗问：能否请你给珍一些鼻窦问题的建议？

他应该在睡前认真地给自己做积极暗示。每天要极力地给自己正面的暗示，每天做三次会有好处，坚信病情会有所改善，这将大有裨益。而喝牛奶会加重病情状况，当前的空气湿度和你们暖气片产生的含粉尘的热气，让你房间内的空气变得污秽，这个特殊组合也在加重病症。经常开窗通风，在暖气片上放上吸收脏空气的湿抹布会有帮助。

结束

下册预告：第二册Y6-2（249-259）



……我们看见的苍茫星海，就是我们这一伪装层中天幕滤网上的孔洞，灵性能量由这些孔洞散播到我们这一界面的宇宙膜上，投影成角色可见的世界，然后这些能量历经生灭聚散的转化，带走经历转化成的经验智慧，随能量流进入下一层位面；如此一路递进，直到归回灵性能量的源泉之池，那涅槃之地。当然自然是周而复始流转不息的，所以这一路上是没有起点终点之分的，故前行即归乡。

现在我们明白，我们所见之满天星光，其实都是意识能量在洞穿伪装位面时形成的光辉。……

——Y6-2-250

说明：

《已知的实相　VI》的编辑、设计、排版、校对、赛斯书翻译、后期制作、发布与长期存档等工作，得到了细雨社众多志愿者的共同支持，谨此统一以“细雨社志愿者”名义致谢。正是这些无名伙伴的持续投入与接力协作，使相关内容得以系统整理，并呈现于本书之中。

细雨资料出版物均提供文字电子版、配套录屏视频与有声书音频，供不同阅读与学习需求的读者选用。相关获取方式请参见本书末尾所列的细雨资料获取与下载渠道。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体，细雨解读为黑色雅黑字体，编者注为黑色华文仿宋体。

各节标题由编者加注，仅作阅读提示之用。

关于图片：

本书使用了大量图片以辅助文字解读，旨在为相关内容提供更直观的理解维度与想象空间。本系列所使用图片均由作者细雨精心选编，部分图片下方由编者加注文字说明，以便读者辨识与参考。

除作者自行绘制与编辑的图片外，部分图片素材来源于网络，仅作公益性、非营利性使用。如涉及版权相关问题，请联系细雨社编辑部，我们将在第一时间进行处理。

细雨社编辑部
2025年3月第一版
2025年10月第二次修订

常见问题

1. 细雨资料免费吗？如何获取完整与最新版本？

细雨资料作为公共资源，长期向公众免费开放。

- 文字版：请至原文电子书库 **xiyushe.org** 下载。
- 原声版：请至导航站 **xiyu.love** 获取各分发平台入口。

（注：原声朗读仅作为原文的辅助呈现形式，不构成解读或阐释。）

1. 目前已整理了哪些内容？未来还有更新吗？

细雨资料自2020年问世以来持续累积，目前已涵盖十几个系列、百余册、1250万字，相关原文内容仍在不断整理与发布中。详见书末的《出版总览表》及原文电子书库的《细雨资料系列总览》。

1. 如何查阅这些资料？能自学吗？是否有参考路径？

细雨资料是“成体系、有逻辑的深度心灵自学课件”“其整体书写安排具有清晰的认知递进关系，由浅入深逐步形成知见的阶梯”。

每本书前的《建议阅读顺序导引》，标示了该书在整体体系中的位置和参考路径，读者可根据自身需求自研参考。书籍和章节的唯一代码，可用于快捷检索。关于读书心法的更多说明，请参见原文电子书库的《细雨资料导读》。

1. 关于本项目

细雨档案（**Xiyu Archive**）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。其职责仅限于确保原文的公开获取与文献的持久性，不参与内容解读、立场判断或争议解释。

细雨档案使用细雨社（**Xiyushe**）作为技术支撑平台，坚持非营利原则，不从事商业经营、教学指导或任何形式的社群活动。

1. 如何识别细雨资料的发布入口与来源？

细雨资料为长期公开传播的原文资料，已通过多个网站与平台发布与存档。
细雨档案所列获取渠道，负责资料的整理、版本维护与长期保存，可作为来源与版本状态的参考入口。
其他网站或平台出现的相同内容，均源自该公开发布体系的转载或镜像。

1. 关于传播与再创作

请参见《细雨资料使用与传播指南》或各册封底说明。

细雨资料主要获取与下载渠道

Access to Original Editions & Publication Channels

原文发布与数字存档 (Publication & Digital Archive)

- 获取站点：**xiyushe.org** 原文电子书库，提供最新版本下载
- 导航索引：**xiyu.love** 有声书、视频与多平台访问入口指引
- 长期存档：**archive.org/details/@xiyushe** 原文资料的同步发布与长期分布式保存

原声音视频获取入口 (Access to Audio & Video Recordings)

以下平台收录细雨资料原文的真人原声内容：

YouTube： 细雨社 ｜ 细雨资料　　喜马拉雅： 海轮海轮
微信视频号：细雨社　　哔哩哔哩： 海轮海轮

YouTube　微信视频号　喜马拉雅　bilibili 哔哩哔哩

细雨社 | 细雨资料　细雨社　海轮海轮　海轮海轮

以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

有关新书、版本更新及更多访问方式，请参考 **xiyushe.org** 或 **xiyu.love**。

细雨著作出版总览与代码对照表 (2026.1.9)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	**《隐秘的医案》**	已出版
	（单行本）	SY	**《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）**	已出版
	（单行本）	YS	**《意识能量探索》**	已出版
	（单行本）	DW	**《多维之眼中的神圣布局》**	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S1-4	《世上练 · 致良知》（案例集锦）	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S2-4	《世上练 • 致良知》（案例问答）	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）（Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	已出版
		Y7-3	第三册 301-310	已出版
		Y7-4	第四册 311-320	已出版
		Y7-5	第五册 321-333	已出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	已出版
		Y8-2	第二册 355-373	已出版
		Y8-3	第三册 374-392	已出版
		Y8-4	第四册 393-405	已出版
		Y8-5	第五册 406-421	已出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册 422-437	已出版
		Y9-2	第二册 438-452	已出版
		Y9-3	第三册 453-466	已出版
		Y9-4	第四册 467-481	已出版
		Y9-5	第五册 482-499	已出版
		Y9-6	第六册 500-510	已出版

JY	细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	已出版
		EH	《ESP课合辑》	已出版
		SH	《私人课合辑》	已出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》(共七册)第1册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第2册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第3册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第4册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第5册(深空篇・上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第6册(深空篇・中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第7册(深空篇・下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇：335-362	已出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇：363-391	已出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

A	参考系列	A-1	A-1 丨 细雨资料导读
		A-2	A-2 丨 细雨资料系列总览
		A-3	A-3 丨 三正道：正心・正身・正灵
		A-4	A-4 丨 出版总览・代码对照・建议阅读顺序导引
		A-5	A-5 丨 细雨资料读书心法
		A-6	A-6 丨 常见问题 & 主要获取渠道
		A-7	A-7 丨 细雨资料使用与传播指南

细雨资料获取与长期存档入口

全文获取

xiyushe.org

索引导航

xiyu.love

长期存档

archive.org/details/@xiyushe

延伸阅读：

Y2《已知的实相II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？（共七册）

从《已知的实相**II**》开始，细雨展开对赛斯书早期课译本的现代汉语版解读与批注。第二部《已知的实相**II**》（**1-72**节），核心主题是：用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

这是全套九卷的第二部，也是《早期课》解读系列的开始。

第二部共分七册，充分解读赛斯与珍的第一次连结——双方从青涩的谈话与测试到非线性视角观念的展开与建立，细雨将赛斯无法清晰言明的内容充实，并揭露大量的场域基本法则，在本实相与未知实相之间建立连接的桥梁，让层面的轮廓与范围变得更立体、多元与通透，并将多维时空的真相一点一滴地崭露与代入至个人实相里。

其实赛斯资料有很多不同的版本，同时在世间不同的平行地球上，你能看到哪一个版本的赛斯资料取决于你自身意识频率的高低。

为了弥补不同版本赛斯资料的差异，意识界为赛斯资料做了很多补丁。这些补丁以再解读的方式呈现给各个世界，让在不同意识频率维度中的不同意识面向的人们都可以找到适合自己当下认知的赛斯资料，来了解资料内不同深度的内容。

—细雨

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相VI》：内在自我的多维结构与运作方式

（第240-280节，共四册）

第一册（240-248）

本册代码：Y6-1

The Known Reality VI:

The Multidimensional Structure and Functioning of the Inner Self (Vol. 1/4)

初稿完成：2024年3月26日
第一版：2025年3月29日
本版本号：v1.2（2026-01-14）

©2024-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*
出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN: 978-1-923577-50-3 (*EPUB / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：**https://www.xiyushe.org/**

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- 原文传播：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- 解读与再创作：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- 商业使用：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- 版本准则：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- 使用责任：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | **xiyu.love** (索引导航) | **archive.org/details/@xiyushe** (长期存档)